# سوندارى

# الفلسفة الجوهرية

ترجمة

## توفيق مجلى

مقدمة

بقلم الأستاذ الدكتور محمود فهمى زيدان
أستاذ الفلسفة بجامعة الاسكندرية

السيد/ توفيق مجلى

سونداري

# الفلسفة الجوهرية

# الألف كتاب الثانى

الإشراف العام

د. سمير سرحان

رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير

لمعى المطيعى

مدير التحرير

أحمد صليحة

الإشراف الفنى

محمد قطب

الإخراج الفنى

محسنة عطية

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب :

**OPTIQUE ESSENTIALISTE, SPIRITUEL ET SOCIALE,**

**Par**

**SUNDARI**

# الفهـــرس

| الموضـــوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضـــوع | الصفحة |
|---|---|

# تقديم

الفلسفة الجوهرية اتجاه معاصر يدعو الى الارتقاء العملي لأخلاق الفرد والمجتمع ، بحيث يصبح المجتمع يسوده الايمان بالله والاعتقاد في قيمة الحياة الروحية — حياة الحب والسلام · ويرجع الفضل في صياغة هذا الاتجاه الى « سونداري » ، وهي فيلسوفة فرنسية وكاتبة تهتم باصلاح حياة الفرد ، وهذا الاصلاح هو عماد اصلاح المجتمع · وكل مقالاتها تدعو الى الارتقاء بالانسانية الى أعلى مراتبها · بالاضافة الى ذلك فان صاحبة هذا الكتاب مؤلفة وملحنة للموسيقى ، ولها كتب كثيرة وأحاديث في المذياع والتلفاز، بالاضافة الى المؤتمرات التي تعقدها لنشر دعوتها الجوهرية ·

ولم تكن «سونداري» المبشرة الأولى لفلسفة الجوهرية · فان الجوهرية — أو بمعنى أدق فلسفة الماهية Essentialism معروفة منذ أواخر القرن التاسع عشر ، ومن أشهر فلاسفتها « هوسرل » Husserl الذي يدعو الى نظريات معينة يحل بها مشكلات الفلسفة التقليدية · لكن « سونداري » لا تهتم بالفلسفات المجردة ، وتصرح بكراهيتها لتلك الفلسفات · الجوهرية عندها دعوة انسانية الى تحسين أحوال الفرد والجماعة في حياة خلقية واجتماعية عمادها الطهر وحب الآخرين والسلام مع كل الناس دون تمييز لجنس أو دين · أرادت البحث عن الحقيقة ووجدتها في ذاتها ، في قلبها ،

فى ضـــميرها الحى النقى · ولا يعنى ذلك أنها تؤله ذاتهـــا أو تدعو الى تأليه الانسان ، بل الى أن نرى الله فى باطننا · واذن فالجوهرية دعوة الى التطبيق العملى لقيم الســلام مع الجميع ، جميع الأجناس والأديان ، وقيم المحبة والايثـــار والعدل والمساواة بين الناس ·

تهتم «سونداری» أولا بتوعية صحية تخاطب بها الأفراد والأطباء على السواء ، بحيث ينتشر الوعى الصحى وتجنب الاسراف فى الطعـــام والبعـــد عن المشروبات الروحيـــة والتدخين والمخدرات · فهذه كلها وســائل تلوث المعـــدة · تهتم « سونداری » ثانيـــا بمحـــاولة تحقيق عالم أفضـــل اجتماعيا وأخلاقيا ، ولن يتحقق هذا الا بالبدء بالأفراد ـــ لابد من أن ينتشر وعى عند كل فرد بيقظة ضميره وتحمسه للارتقاء وبنفسه الى أعلى مرتبة روحيـــة وعقليـــة يمكن أن يحققها انسان لنفسه ، ويتمناها لغيره ·

الاسكندرية فى ٦ مارس ١٩٩٤

د · محمود فهمى زيدان

أستاذ الفلسفة بجامعة الاسكندرية

# مقدمة المترجم

لم أكن أقدر منذ ستة وثلاثين عاما ، وأنا أتصفح كتابا فرنسيا عن الروحانية والتصوف ، لكاتبة من باريس تدعى « سونداری » انني كنت مقبلا على حياة جديدة غنية حافلة ، لازلت أحياها الى اقرب ما يكون الى ضميری ، كما يحياها عشرات الألوف غيری من قراء « سونداری » فی شتی أنحاء العالم • ولم أكن أقدر اذ ذاك أن الأمر سوف يصل بی الى مطالعة ستة عشر مؤلفا من مؤلفاتها باللغة الفرنسية ، والى ترجمة بعضها الى العربية ثم الى السفر الى باريس فی السنوات الثلاثين الأخيرة ، لأقضی شهرا أو شهرين من كل سنة الى جوارها ، أشاطرها حياتها اليومية ، وأستمع الى محاضراتها ، وأشهد مولد الأغنيات التی تؤلفها وتضع بنفسها ألحانها ، ثم تغنيها بصوتها الملائكی • ولم أكن أتصور فی ذلك العهد انی سوف أجعل سونداری تغنی لنا نحن العرب بلغتنا العربية الجميلة فی يوم من الأيام • ولكن هذا هو ما تحقق فعلا •

وكأنی بالقارىء وقد رآنی أقف هنا لألتقط انفاسی ، يقول : « رويدك ، لم تقل لنا أولا من هی هذه الكاتبة التی تجمع بين التصوف والتأليف وقرض الشعر والتلحين والغناء بصوت حلو جميل • ما تاريخ حياتها ؟ » فأزيد القارىء بيانا اذ أقول :

« سونداری » بالسنسكريتية معناها « جمال الحب الالهى » • وهو اسم أهداه لها راهب من رهبان التبت ، كان فى زيارة لباريس فاستمع الى احدى محاضراتها ، وأعجب بما سمع وبما رأى من صفاء ومن روحانية •

و « سونداری » وهی فی منتصف العمر ، وأحسست فى أعماق كيانها بالموجودفى كل الوجود ، الذى هو حب كله ، وكمال وطهر كله ، وهو الله ، فوهبت له حياتها عن طريق حبها للبشر أجمعين ، لا تفرق بين أجناسهم أو الوانهم أو أديانهم أو قومياتهم ، بل تجمع البشر كلهم فى حبها لهم • وتدور أعمالها الأدبية والموسيقية حول بيان الشروط التى ينبغى على الانسان المعاصر اتباعها للتقرب من كمال الله • فتقول : « نحن أنانيون متكبرون منافقون ، لا نقول الصدق ، فان أردنا الاقتراب من كمال الله ، وجب أن نصلح ما بنا من عيوب • » الا أن سونداری تحبنا نحن البشر كما نحن ، وتطوف عواصم أوروبا وأمريكا ، ناظرة الى البشر جميعا كإخوة لها ، لأنهم أبناء أب واحد ، ومحاولة جمع شملهم فى أسرة واحدة كونية • وكل كتبها وموسيقاها هى من وحى الإلهام المباشر •

## حياتهـــا :

تقول سونداری فی كتابها « الروحانيـــة فى خــدمة الحياة » :

« كنت دائما تواقة إلى الاتصال المباشر بالله • وكنت أعتقد على الدوام أنه لكى يتم هــذا الاتصـــال • يجب أن أسعى نحو الكمال بالتطهر وباصلاحى لذاتى • ومنذ أن بلغت سن التفكير ، شعرت بوجود الحياة الأبدية الخالدة ، بالرغم مما كنت أشهده من حولى • فقد كنت أرى المــوت

ممكن الحدوث لغيرى من النـــاس ، ولــكن ليس لى . وكنت لا أفكر مطلقا فى انه قد يصيبنى » .

« وفي ذات مرة ، وأنا طفلة فى السادســة من العمر ضعيفة البنية ، رفضت تناول الطعام، فقال لى أحد الأقارب ونحن الى مائدة الغداء ، أنى انْ لم آكل فســوف أموت . فأجبته فى لهجة الجد بأننى لن أموت أبداً . وانني عنـدما أكبر فلسوف أبتلع قرصـا من الأقراص يجعلنى أحيـا الى الأبد » .

« وهذا القرص قد أعطاه لى الله كما أعطاه لـكم . وهو تفتح الوعى للحياة الأبدية الخالدة ، بفضل روح الله الموجودة فى داخلنا » .

## أغانيها العربية :

لـكى تعبر سونداری عن حبهـا للمصريين والعرب ، وضعت أغنيات ذات نغم عربى ، وغنتهـا بصـوتها باللغـة العربية ، بعد أن كتبت لها بالحروف اللاتينية . ولـكى تثبت حبها لنا ، تقضى الساعات بطولهـا تحفظهـا وتتعلم النطق بها . وقد قمت بتسجيل هـذه الأغانى فى باريس بعد أن أودعت بجمعية «مؤلفى وملحنى الموسيقى بباريس» ( وسونداری عضو بها ) ، وأذيعت مرارا من محطات الاذاعة المصرية . ومنها المقطوعتان الآتيتان :

### صـــلاة

في الليـل والنهار
كأننى فى النـار
لأننى أهواك ولا ألقاك
فما كنت نلت رضاك

ولم أدر ، مدى عمرى
انك لى مــدى الدهر •
والجنــة ، يا ربى
مكانها أيضا قلبى •
سلكت فى هــواك
مسالكا شتى
فغرنى ســواك
وبغيتى أنت
أما الآن ، يا ربى
فالنور قد ملأ قلبنى •
سرت معى ، يمناك فى يدى
وفى الطريق الوعر كنت قائدى
أنت الهناء الأصيل
فيــه اليك اهتــدى •
من الآن ، يا ربى
حياتك ملء قلبى
أنت الهناء الأصيل
لك قلبى يميــل
انت لعينى النــور
انت مدبر الأمــور
كــل الدهــور
يا من سمعت لى الدعاء
يا من أجبت لى الرجاء
من الآن ، يا ربى
الحب مالىء قلبى •
أحبــك يا الله
أحبــك يا الله
أعبــدك يا الله
من كل قلبى للأبد •

## تعاليت يا الله

ما دريت يا الهى فى حياتى ما السعادة
كم بقلبى من أنين ، كم هو عطشان
ينشد السلام ••• كم له أحلام
كل ما يرجوه قلبى •• فيك يا الله •
كان حتما أن أسير فى دروب الأرض طرا
قبل أن ألقى عصاى فى رحاب الله
لكن الهوى ••• قلبى نوى •••
فغدا القلب مليئا •• بك ياالله
قد عرفت كيف أحيا وفؤادى فى سعادة
عند ربى كل يوم لمدى الأيام :
أصلح العيوب ••• وكل الذنوب
فى فؤادى ، فى حياتى •• وعنها أتوب •

ولسونداري مقطوعات عربية صوفية أخرى ، منهـا : « الحمد لله » و « أعيش فى هداك يا الله » و « راح عمرى » و « ليس لى أحـلى من هـواك » و « عونك يا الله » و « لك منى أن أغنى » و « فتى من مصر » وغيرها •

**بعض أفكار سونداري :**

تقول سونداري فى أحد كتبها :

« لن يذوق الانسان طعم السعادة الحقة ما دام يبحث عن الله خارج قلبه وبعيـدا عنـه ، اذ السـعادة الحقة هى فى اكتشاف « الروح » فى داخلنا وفى ادراكنا أن أرواحنا قبس من روح الله » •

« لا يعرف الانسان كيف يحيا لأنه لا يعرف كيف يفكر . ولا يعرف كيف يفكر لأنه لا يعرف كيف يحب أحـدا غـير نفسه » .

« ان فكرة واحدة من أفكار الحب والخير ، اذا حلت محل فكرة من أفكار الشر ، تؤدى الى تحول سريع فى طريقة النظر الى أمور الحياة ومعالجتها . بل هى حصن حصين ضد هجمات الشر » .

« ان من يحب حبا صادقا ، انما يحب فى كل زمان وفى كل مكان ، حتى وان ظن أن الغير لا يستحق منه هذا الحب . فمن مميزات الحب الصادق الجوهرية نكران الذات والايثار . ومن يحب بهذا الأسلوب هو دائما سعيد مطمئن . لأن تيـار الحب الذى يجرى فى عروقه لا يتوقف قط . بل يجرف فى طريقه كل الأمور التى من أجلها يتألم الآخـرون ، فيزيل الشـكوك والمخـاوف والأنانية والتكبر والغيرة والحسـد . وشخص كهذا انما يحب من أجل الحب وحده ، ولا يستطيع الا أن يحب » .

## آراء سونداري فى تحضير الأرواح :

فى احدى زياراتى لباريس ، سألت سوندارى عن رأيها فى الاتصال بالأرواح ، فقالت :

ـ ان محاولة الانسان الاتصال بالأرواح هى من الأمور المحفوفة بالأخطار . لأن الانسان الذى يحيا على الأرض ليس فى وسعه أن يجعل أرواحا تهبط اليها الا اذا كانت أرواحا مساوية لروحه فى ميولها الأرضية ، أو أقل رقيا من روحه . وهو بهذه الطريقة انما يطلق قوى من عقالها ثم لا يستطيع التحكم فيها أو السيطرة عليها . ان عـلى الانسان أن يترك الأرواح فى مكانها ، لأنه انما وجد على الأرض من أجـل هدف واحد ، وهو أن يتعلم كيف يرجع الى الله ويطهر ذاته

ويصلحها ويصل بها الى الكمال · لكي يكتسب كثافة روحية أخف وألطف ان الانسان لا يعرف كيف يقف على رجليه على الأرض ثم نراه يذهب للتنزه على القمر ، ويتراسل مع أرواح العالم غير المرئي ، وتلك أمور تحول بينه وبين رؤية الغرض الحقيقى من وجوده على الأرض ·

## آراؤها فى السياسة العالمية :

وسألتها رأيها فى الخلافات السياسية الموجودة فى عالمنا اليوم · والتى تهدد السلام العالمى · فأجابت :

ـ ان كان الناس يعتقدون أن عليهم محاربة بعضهم البعض ، فالسبب فى ذلك هو انهم لا يعيشون وفقا لقوانين العدل والحب والحكمة ، وهى قوانين يمكن أن توحد بينهم عن طريق قلوبهم · انبى لا أساند الكراهية التى تبدأ فى الأفراد ثم تنعكس على الجماعات · ثم انى لست ضد أحد من الناس ، بل أنا مع كل من يتمنون الخير لبلادهم وللانسانية · فالناس جميعهم أخوة ، لأنهم أبناء أب واحد · وأنا موجودة هنا للتقريب بين الناس ، ولمساعدتهم على اكتساب الايمان بالخير ، ومعاونتهم أيضا على عمل الخير ، فيساعدهم هذا على الاحتفاظ بالايمان ويجذب نحوهم بركات الله · لست موجودة لكى أحكم عليهم أو أدينهم ، أو لأساند ما بينهم من أسباب الشقاق · أما الظالمون ، الملحقون الأذى بغيرهم من الناس ، والمضمرون الحقد والكراهية فى قلوبهم ، فلسوف يلحقون الشر بأنفسهم عاجلا أو آجلا ، لأنهم يحركون قانون التعادل فيحصدون ما زرعوه ·

ـ سوندارى ، هل تشتغلين بالسياسة ؟

ـ نعم ، أشتغل بسياسة واحدة ، وهى سياسة الحب الغيرى · فالناس بوجه عام متقلبون ، فكثيرا ما يتهمون

باحراق ما عبدوه ، ثم يعودون ثانية الى عبادة ما أحرقوه ٠ واذا بقى الانسان ظالما غير طاهر فلن يكتب الثبات أو الدوام لأى شيء يشرع فى اقامته أو بنائه ٠ ولكى أستطيع أن أحب الناس جميعهم ، يجب أن أكون معهم جميعهم ٠ فلست ضد أى شيء من الأشياء سوى الشر ، الشر الذى يلحقونه بأنفسهم وبغيرهم عندما ينمون فى قلوبهم الأفكار الشريرة والعواطف الشريرة والغرائز الشريرة ٠ أن كل البشر هم أبناء أبى ، وأنا أحبهم جميعا كاخوتى ٠ ولكنى لا أقر الشر أيا يكن مصدره ٠

## مؤلفات سونداري :

كتبت سونداري ما يزيد على الستة عشر كتابا بالفرنسية ، ترجم معظمها الى اللغات الانجليزية والألمانية والاسبانية والروسية ٠ وأهم هذه المؤلفات هى :

الروحانية فى خدمة الحياة ـ الاصلاح الذاتى ـ تغذية الانسان للنهوض بالصحة ـ لا تبك بعد ـ رد اعتبار الانسان ـ كيف تقضى يوما سعيدا ـ الروحانية الحية ـ على الأرض كما فى السماء ـ فى رحاب الله ـ أفكار ـ القلق الذرى ـ رسائل موحى بها ـ الى جميع أبناء الأرض ـ قصة رسالة ٠

## قصص سونداري :

كتبت سونداري قصتين طويلتين ٠ احداهما بعنوان « ماجدة ، أو نهاية حكم الوحش » والأخرى بعنوان « شركة اللاقديسين » وكلاهما تصلح لأن تكون موضوعا لفيلم سينمائى ٠

أما القصة الأولى ، فتحكى أحداثها حياة فتى وفتاة يريان الهدف من وجودهما صقل كيانهما الخلقى والروحى

كما يصقل النجار قطعة الخشب • وقد لقيت نجاحا ساحقا وقد دار بين سونداري وبيني الحديث التالي بشأن هذه في فرنسا وسويسرا وبلجيكا وأمريكا الجنوبية والوسطى • القصة :

س — هل لك أن تعطينا فكرة عن روايتك « ماجدة أو نهاية حكم الوحش » ؟

ج — هذه أول قصة أكتبها • وفيها الحق الالهى فى صورة جذابة لأولئك الذين لم يسلكوا بعد في طرق الله • وهى تحتوى على رسالة ويمكن أن تفتح آفاقا جديدة لمن يقرأونها وتجعلهم يميلون للاخوة الشاملة بين الناس ويحسون بحياة أرواحهم •

س — لماذا كتبت قصة ، بدلا من أن تكتبى كتابا ككتبك السابقة ؟

ج — الكتب الأخرى هى من أجل السالكين فى الطريق الروحاني ، ولكنى أردت نشر التعاليم الروحانية بين الناس لأنها صالحة لكل سكان الأرض • أردت نشرها حتى بين أولئك الذين لا يعرفون الله أو لا يريدون الله • لأن الحوار الذى يدور بين شخصيات الرواية يمكن أن يوقظ فيهم الاحساس بالحياة الروحانية ، هذا الاحساس الذى منعتهم حياتهم المادية من الشعور به •

وفيما يلى فقرات من هذه القصة ، في حوار يدور بين بعض شخصياتها :

جان ( وهو أحد شخصيات الرواية ) مخاطبا بطل القصة دومينيك :

— لو كان أبى عائشا لتبعك •

دومينيك — لا أريد أن يتبعنى أحد ، فلو أردت ذلك لكان هذا منى عملا أنانيا • حسبى مساعدة الناس على اتباع الله •

جان ــ يسعدنى الاستماع اليك وأنت تعبر عن أفكار أحس بها فى أعماق نفسى • ففى رأيى انه لا يمكن أن يكون هناك ارتقاء بشرى الا حيثما توجد الرغبة فى الكمال وفى السمو الروحى وفى التطهر وفى اصلاح الذات •

دومينيك ــ هذا أمر طبيعى ــ ولو فكرنا قليلا لرأينا أن السبب الحقيقى لما نعانيه من شقاء ومن مرض وألم هو فى مخالفتنا لقوانين الله •

جاك ( شخصية أخرى فى القصة ) ــ أما أنا فأفضل اتباع المثل القائل « لنأكل ولنشرب ولنلهه ، الى آخره • فغدا نموت » • وما دام الأمر موتا فى موت ، فعلى الأقل لن أسف على شىء • أريد التمتع بكل ما يشبع رغباتى » •

دومينيك ــ هل تعتقد أنك سوف تستطيع أن تقاوم طويلا هذه الحياة القائمة على الأكل وعلى الشرب وعلى ما نسميه بما الى آخره ؟ لو كان الأمر قاصرا على الموت ، وعلى الموت بسرعة ، لكان هذا أمرا هينا ولكنك سوف تشهد شيئا فشيئا انهيار كيانك كله • أهذا هو السبب الذى من أجله تعارض فى كل شىء لكى تتألم وتموت بطريقة غبية قذرة ؟

( ثم يخاطب دومينيك مستمعيه كلهم قائلا ) •

ــ ولكن هناك أشياء أريدكم أن تعارضوها • هناك الكذب الاجتماعى الكبير ، وهناك النفاق ، وهناك ما نراه فيمن يسمون أنفسهم مؤمنين من اتباع الروح الدينوية ، وهى روح معادية لروح الله • أما أنا ، فأريد الرجوع الى الله مهما يكلفنى ذلك من ثمن • والسلوك فى طريقه بكامل حياتى ، كفرد يعرف الى أين يذهب ، ولماذا يذهب •

بيير ( شخصية أخرى فى القصة ) ــ لماذا ؟

دومينيك ــ بكل بساطة لحبى لله ولحبى لكل اخوتى البشر فى العالم ، مؤمنين كانوا أو غير مؤمنين • فالحياة الكلية

فى الله تحتوى على الاجابة على كل سؤال ، وعلى الحل لكل المشاكل ٠

## وفاة سونداري :

فارقت سونداري هذه الدنيا في ٣١ أكتوبر ١٩٩٤ في باريس التي شهدت مولدها في ٢٣ يونيو ١٩٠٦ ، تاركة لقرائها وتلامذتها تراثا ثمينا من مؤلفاتها ومحاضراتها وأناشيدها ومقطوعاتها الموسيقية ، وبعد أن دربت العديدين من مريديها من مختلف الأجناس والألوان والأديان والطبقات الاجتماعية على مثلها العليا في الحياة ، القائمة على حب الله والبشر جميعا حبا دون قيد أو شرط ٠ وكان آخر عهدى بها في شهر سبتمبر ١٩٩٤ عندما استمعت الى محاضرة لها في مؤتمر الفلسفة الجوهرية بمدينة بوردو بفرنسا ٠ ولا يسعنى الا أن أختم هذه الكلمة بهذه الفكرة من أفكار سونداري : « لا وجود للموت الا بالنسبة لتعلقنا بالأشياء المادية والجسدية ، أما الروح فهى خالدة لا تموت » ٠ فعلى روحها السلام ٠

الاسكندرية في نوفمبر ١٩٩٤

توفيق مجلى

## نظــرة جوهرية

## روحانية واجتماعية

لو أنه تم اكتشاف الدواء المعجزة الذى يشفى من كافة العلل والأمراض ، لما نفع الناس في شيء • اذ نظرا لعــدم وعيهم بمضار الفوضى السائدة فى أسلوبهم فى التغذية وفى السلوك ، فلسوف يقعون ثانية فى نفس الأخطاء التى كانوا يرتكبونها من قبل ، فتزيد من شدة أمراضهم ، بل ربما أدت الى اصابتهم بأمراض جديدة •

لذلك ففى عالمنا الحديث ، الذى يربو فيه عدد المرضى على عدد الأصحاء ، اذا كان من الضرورى بناء المستشفيات ، فليس أقل من ذلك ضرورة والحاحا مراعاة الانتباه نحو وقاية طبية فيما يتعلق بتغذية الانســـان وبآثارها عــلى حالته الجسدية •

ان الحياة الهادئة المتزنة الموفقة انما تتوقف قبل كل شيء على تمتع الانسان بحالة صحية ممتازة • ولقد آن الأوان لتزويد الناس بالوسائل التى تمكنهم من اكتساب هذه الحالة والاحتفاظ بها • أما الصحة الخلقية والنفسية ، فتتوقف الى حد بعيد على حسن سلوكهم وعلى نضوجهم الروحى • غير أن هذا هو موضوع آخر لا يستطيع أن يعترف به الفاســدون فى عصرنا هذا ، ممن يؤثرون تجاهل تأثير رذائلهم وعيوبهم على حالتهم الجسدية ، بمثل تجاهلهم خطورة التغذى عــلى أجساد الحيــوانات الميتــة • فهى وان تكن تلذ لأفواههم ، الا أنها تزيد من التلوث فى داخل أجسامهم ، كما تتلف على

مر الزمن أجسامهم اتلافا مؤكدا ، بمثل التلف الذى يسببه الكحول والمخدرات والتبغ سواء بسواء ، وتعرضهم للاصابة بكافة الأمراض وتعد لذريتهم وراثة شديدة الوطأة ٠

لا شك فى أن القيام بحملة من أجل تحسين صحة الانسان ، يستلزم أن ينضم اليها ويعاون فيها أطباء هم أنفسهم مقتنعون بضرورة القيام باصلاح غذائى مقترن باصلاح العقليات ٠ فهؤلاء الأطباء هم فى وضع يمكنهم من أن يبعثوا فى نفوس مرضاهم وعيا جديدا ونظرة جديدة الى الحياة ، تؤديان بهم الى سلوك جديد ٠ وهنا تبدأ الوقاية الفردية الصحية التى سرعان ما تصبح وقاية جماعية ٠

منذ بضعة سنوات يعمل عدد من رجال الطب الطبيعى فى هذا الاتجاه ، وبعضهم يجعل من مهنته رسالة حقيقية ، ويعتبر هذه الوقاية واجبا من الواجبات الاجتماعية ٠ غير أنه نظرا لازدياد الاصابة بأمراض العصر ، فمن الأمور الملحة أن يهتم الأطباء التقليديون ، هم أيضا ، بالأسباب الحقيقية التى تؤدى الى الاصابة بالعلل البشرية الكبرى ، وأن يصفوا لمرضاهم ما يناسب حالة كل منهم من العلاج ومن نظم التغذية الطبيعية وليس أقل من هذا ضرورة والحاحا أن يبعثوا الثقة فى نفوس مرضاهم باتصالات شخصية تتسم بالرفق وبالمودة الانسانية ٠

ومتى جرب الانسان تغذية معقولة يفهمها فهما جيدا وتجنبه أخطار نقص العناصر الضرورية للجسم ، فان دمه يصبح دما نقيا صافيا ، يجرى فى عروقه بطريقة طبيعية ، ويحس الانسان بأنه قد تجدد وعاد الى الشباب وصار مشربا بالطاقة الربانية ، نفس الطاقة التى تنمى الأغذية التى أصبح الآن يتغذى عليها ٠

هذا ولو أن الهيئة الطبية فى مجموعها انضمت الى هذا الأسلوب فى الحياة الطبيعية ، فمن المؤكد أن المرض فى كافة صوره وأشكاله سوف ينحسر ويتراجع ٠ ومن ناحية أخرى ،

فنظرا الى آن التكفل بالمرضى يكلف المجتمع آموالا طائلة ، فان كل فرد من الأفراد سوف يستفيد من هذا الأسلوب ، وهو أقرب الى الحكمة من اتخام الناس بالعقاقير الكيميائية ، التى وان كانت تؤدى الى اغتناء الصيادلة الا آنهـا تسـبب فقر الطاقات الحيوية للانسان وتجعل منه على الدوام عالة عـلى المساعدات الاجتماعية ٠

أما من يتكفل بنفسه بفضل أسلوب أخلاقى فى الحياة ، متفق مع قوانين الطبيعة ، فلا يمكن آن يعود الى الوقوع فى الأخطاء والأغلاط التى سببت له المحن الجسمية والنفسية ٠ فانه يعلم ان عاد الى الوقوع فيها ، انه ـ ان عاجلا آو آجلا وعلى الرغم من اتباعه لنظام التغذية النباتية ـ سوف يتحمل بدنه النتائج المؤلمة التى تترتب على ذلك ، مما يعكر عليـه صفو الحياة ٠

ولا يغيبن عن خاطرنا آنه اذا كان من المستطاع شراء كل شىء فى طـرق الدنيـا ، الا انه فى طرق الله لا ينال الانسان شيئا الا اذا استحقه وكان آهلا له ٠

# النتيجة الختامية للتاريخ الميلادى

فى خاتمة الألف الثانية من عصر اصطبغ بالمادية أكثر من أى وقت مضى ، قد يجدر بنا النظر فى نتيجته الختامية ، والاقرار بأنه اذا كان العالم قد انتهى به المآل الى مثل هـذه الحال من الفساد والانحلال ، فانما ذلك هو من جراء انحطاط العقليات البشرية •

ليس علينا الا أن نرجع الى ماضى التاريخ حتى نلمس الى أى حد قد بلغ الزيغ والضلال بالبشر • فهم منـذ مبـدأ الأمر ، وفى انطلاق غرائزهم البدائية ، قد سلكوا مسـلك الهمج المتوحشين ، بمباركة من جانب آلهتهم المتعددة • واليوم ليس صنيعهم بأفضل منه فيما مضى ، عندما يبيحون لأنفسهم اليوم ، وهم تحت بصر اله واحد ، حق اغتيال أمثـالهم من البشر •

أفلم تثبت الحروب الدينية ، عـلى الرغم من أخـلاقيات الحياة التى جاء بها المعلم الذى باسمه كان المسيحيون المنقسمون عـلى بعضهم يتقاتلون فعـلا فيما بينهم ـ أفلم تثبت تلك الحـروب أنهم لم يعـرفوا ـ لا من جانب ولا من الجـانب الآخر ، كيف يستخلصون من رسالته ما تضمنته من الحـكمة ومن المحبة ، اللتين لو كانوا قد عاشوا فعلا بمقتضاهما لكانتا قد أحلتا السلام والوحدة فى صفوفهم ؟ لهذا فبعد ألفى عام من ديانة مسيحية لم يفهموها ولم يعيشوها ، لازالت القـوى الجهنمية المرئية وغير المرئية تسود العالم ، مع انه كان فى

الاستطاعة القضاء عليها لو أنهم كانوا قد وضعوا نصائح معلمهم وتحذيراته موضع الاعتبار ٠

ففي أيامنا هذه ، هناك أناس يجرفهم ما في صدور قادتهم من الحقد الأعمى ومن التعصب المجنون ، فيخوضون معارك دامية ضد جيرانهم لأسباب سياسية واقتصادية ، بتواطؤ من جانب من يزودونهم بالأسلحة ٠ كما يقاتل غيرهم ليرفعوا في كل مكان رايات دينهم ٠ فكم من الجرائم ترتكب باسم الله ٠ وهناك آخرون لازالوا يتقاتلون حبا في القتال ، فلقد جعلوا منه لعبتهم المفضلة ٠

ان كل الشعوب ضمائرها مثقلة بجرائم القتل وبأعمال البربرية والوحشية ٠ فلكى لا نذكر الا البعض القليل منها في أوربا ، ألم يحرق الانجليز جان دارك ؟ والفرنسيون ألم يقطعوا رأس لويس السادس عشر ورأس زوجته ؟ والروس ألم يعدموا القيصر وأسرته رميا بالرصاص ؟ وأقرب من هؤلاء الينا الألمان ، أفلم يبيدوا الملايين من اليهود ، ممن كان مجرد وجودهم يضايق طاغية ذلك العصر في ارادته المتكبرة في أن يفوز بالسيطرة على العالم ؟ على كل واحد اذن أن يقر بذنبه وأن يحذر قذف غيره بحجر ٠

غير أن صفوة روحانية في كل عصر من العصور قد حاولت أن توقظ الضمائر ، وأن تبين للناس ما في سلوكهم من البشاعة والخطورة ٠ ولكن من سوء الحظ أنهم ظلوا في صمم عن سماع صوت الحكمة والحب ، فقد كان كفيلا بأن يساعدهم على التحرر من غرائزهم العدوانية ، ومن ذلك الماضي الذي تغوص فيه جذورنا والذي ورثنا عنه كلنا وراثة ثقيلة الوطأة ٠

فان كانت لدينا كل الوسائل لاصلاح أنفسنا ولتحسين سلوكنا وللتقدم في الطريق المستقيم ، فأي قدوة نقدمها لأقاربنا ولاخوتنا البشر ؟ اننا مصابون بالكسل وباللامبالاة وبالجبن ، الى حد يمنعنا من اتخاذ موقف واضح ، مع أننا

نرى الشر يتجلى فى كل ناحية ، رغما عن العادات الدينية السطحية التى لم تغير شيئا من عقلية الناس .

اننا كلنا مذنبون وكلنا مسئولون عن حالة مجتمعنا . ومن نفس كل فرد منا يجب أن يقتلع الشر بجهود متواصلة تبذل طواعية وعن طيب خاطر . فعلى هذا الوجه سوف نصنع من أجل سلام العالم أكثر بكثير مما تصنعه المناقشات الطويلة المملة التى اعتاد الناس عليها .

ان طلاء النفاق قد بدأ يتساقط من كل ناحية . ونحن نرى التاريخ يعيد نفسه . ولا غرو فان روح الاثرة والكبر والغيرة والحسد قد أفسدت قلوبا للناس أعدها الله للحب . اذ متى ساد الانقسام فى داخل الأسرة ، فكيف يمكن للبشر أن يقروا السلام فى داخل أوطانهم وفيما بين الشعوب ؟

ان شيئا لن يتغير مطلقا اذا أبى البشر الاعتراف بالضرورة الملحة لتغيير عقلياتهم وللتغلب على أنفسهم ، فى رغبة صادقة فى التصالح النهائى مع الله ومع غيرهم من الناس جميعا . وسوف يكون هذا أول نصر يحرز على الشر ، اذ ليست هناك وسيلة أخرى غير هذه الوسيلة للنظر فى انشاء عالم أفضل ، ولاخراجه الى حيز الوجود . وهذا العالم لكى يكون عالما سليما قويا يسوده السلام والوئام ، يتطلب المساهمة من جانب كل فرد من الأفراد ومن جانب الجميع ، وأولهم أولئك الذين نبهوا الى ذلك منذ زمان طويل .

# الآراء الفلسفية الكبرى
# وعـــدم جـــدواها

ليس في تقليب الآراء الفلســفية الــكبرى ، ولا في التشدق بالنصوص الدينية ، ما يمكن أن يوجد العلاج للحالة الحاضرة للعالم ، الذى أمرضه فقد الناس للحس والشعور ، وما اعتادوا عليه من سوء السلوك • انما يوجد العلاج في الممارسة اليومية للأخلاق والمبادىء الالهية ، فهى التى تمكن الانسان من الوعى بنفسه ، ومن السير مستقيما على أرض صلبة ، وهو متفتح الوعى والقلب للحب النقى الايثارى دون مقــابل ،وهــو الحب الذى يدفع الى احترام النفس واحترام الغير •

اننا لنرى اليوم النتائج المحزنة المترتبة على تسبب عام يشاهد فى انحطاط العقليات الفــردية والجماعيــة ، وفى انحلال الاداب العامة ، وفى تخلى الآباء عن مســئولياتهم ، وفى انحراف الشباب • وهى أمور تعيث فسادا فى كل ناحية من نواحى هذا العالم ، الذى أفرغ من أسمى ما فيـــه من القيم • ولا يجوز لنا أن ننسى أن من يسوسون العالم ، انما هم بشر ، بشر هم من الناحية النفســية والخلقيــة مثقلون بنفس العيوب التى يعانى منها غيرهم من الناس • فهم عــلى الرغم مما اكتسبوه من العلم والمعرفة ، يبدو أنهم يجهلون الأسلوب الذى يسير بمقتضاه قانون السبب والنتيجة ، أو قانون العلة والمعلول • وهو قانون لا يمــكن أن يمنع آثاره

الا ممارسة قوانين الحكمة والعدل والحب • فهى التى يمكن أن توقف العالم فى سباقه الجهنمى الناشىء من الكبرياء والغرور والأنانية والجشع والحقد والتعصب السياسى والدينى • ان التعايش السلمى بين سائر الشعوب يمكن أن يتحقق فعلا لو أنها ، بدلا من أن تطمع فى أرض الغير وفى أموالهم ، بدأت فى استغلال ثرواتها الخاصة ، فى ميل الى المشاركة والمبادلة • لما فيه الخير للجميع ، بدلا من صنع الأسلحة الفتاكة بغرض مؤكد هو استخدامها ، وبقصد استخدامها فى الهجوم أكثر من الدفاع عن النفس •

ودون رغبة منا فى سبق الأمور ، يمكن أن نؤكد أن هناك شبابا معينا ذا ميول أسمى من ذلك ، ينتظر الوحدة بين سائر الشعوب • وهو على استعداد للتعاون معها فى هذا الفهم الجديد ، الذى يؤدى الى عقلية مغايرة ، عقلية أفضل. كفيلة بتحسين أحوال العالم من خلال الفرد ، وبازالة روح العداء الموجودة فى نفوس الجماهير ، التى لم تنل بعد قسطا من التربية والتهذيب ، والتى يندفع الناس بفعل تصرفاتها الغريزية غير المتوقعة نحو معارك دامية ، لا جدوى منها مطلقا ، لأنها لا تغير شيئا من واقع الأمور • معارك لا تؤذن نهايتها الا ببداية لمنازعات جديدة •

ان الشعب لهو فى حاجة الى سلام متين دائم ، لأنه ـــ وهو الذى كثيرا ما يدفع حياته ثمنا للقرارات التى تتخذ من أعلى ـــ ليعلم من خلال التجربة ، أن الحروب والثورات انما تورث الشقاء والمعاناة للناس وللأمهات والزوجات والأطفال ، من أجل منفعة عدد من المتهوسين الفاسدين ، ممن لا حد لمطامعهم ، والذين من أجل تبرير أعمالهم الاجرامية ، يحاولون أحيانا أن يشركوا فى هذه الأعمال أربابا صنعوها على صورتهم ونسبوا اليها وضعها لمذاهب فكرية شائنة منكرة ، توقظ غرائزهم امبدائية الفاسدة •

عندما يستقر الأمر بالناس فى الحياة الكونية وفى الوعى الكونى وفى الحب الكونى الشامل ، فلسوف يحسون

بأن رسالتهم هى فى أن يكونوا خداما لباقى الناس جميعا ٠ وبالاتحاد فيما بينهم اتحادا أخـويا عـلى الرغم من الفروق الموجودة بينهم ، سوف يعملون سويا من آجل اسعاد البشرية، لاحساسهم بمسئوليتهم عنها ٠ وذلك فى صيانة واستمرار دائمين للقيم الجوهرية ، قيم القلب والروح ، وحتى يعدوا ذلك العصر الجديد الذى يصبح النـاس كلهـم فيه سعداء ، ويعيشون فى سلام ، اذ ينظرون بعضهم الى بعض كاخوة ، فى وحدتهم التى يكونون قد عادوا اليها من جديد ٠

# الحياة الروحانية الصـادقة
# هى دعامة المجتمع الجـديد

بازاء انهيـار القيم المـادية التى بنى عليهـا البشر حياتهم ، يبدو أنهم يتجهون الى الناحية الروحية ، عسى أن يجدوا فيها العلاج لمتاعبهم المتزايدة • اللهم الا ان كان ذلك من جانبهم نوعا من التهرب المـؤقت ، أو ابتغـاء لشىء من الراحة لأنفاسهم اللاهثة •

ومهما يكن الأمر ، فان هـذه الأبحـاث الجـديدة التى يقومون بها تمثل جانبا من الخطورة اذا لم تكن موجهة نحو روحانية صادقة عاملة ، هى وحـــدها الكفيلة بتغيير ما فى أنفسهم وما فى حياتهم ، واذا أبوا التسليم بحقيقة بديهية ، وهى أن العـالم لن يتغير أبدا طالما انه لا يحدث تغيير كلى فى العقليات البشرية •

ولن يتم هذا التغيير الا اذا كانت هناك توجيهات متينة، تقوم على الاصلاح الذاتى ويصاحبها تدريب مركز حماية للباحث من المحتالين الذين فى مقابل المال يجتذبون النـاس اليوم الى فخاخ روحانية ذهنية متعالية معقدة لا جدوى من ورائها ، ولا تؤدى على أكثر تقـدير الا الى تزويدهم ببعض الأحاسيس العابرة التى لا تغير شيئا من عقلياتهم •

أما اذا أتيح للناس القيام ببعض التجارب فى اتجـاه الاصلاح الشخصى الحقيقى ، وهو الذى يجلب دائما ظروفا وأحداثا مغايرة ، أفضل مما هم عليه ، فعندها فقط سـوف يصبح فى استطاعتهم مساعدة أمثالهم البشر بقدوتهم وبحبهم

الأخوى ، واشراكهم فى ثمار جهودهم ، بشرط أن يخاطبوا قلوب اخوتهم البشر وهى أشد أجزاء كيانهم احساسا وشعورا ، ولا تثير أى جدل متى أشعرت بالحقائق المؤكدة وبوسائل الوصول اليها ، الأمر الذى لا يستطيعه ذهن يخاطب ذهنا آخر ·

وفيما يتعلق بالحياة الاجتماعية ، طالما أن الانسان لا يحس بضرورة التسوية بين الطبقات فى ظل الحب النقى الذى لا قيد عليه ولا شرط ، والذى لا ينشد جزاء ولا شكورا ، فانه لن يرى الا شخصه فقط ، ويصبح سيىء الظن يحسد من يملكون أكثر منه ويحس بالغيرة منهم · فالعامل اليدوى يرى أنه لا قيمة الا لمن يعمل بيده ، أما من يعمل بذهنه فلا اهمية له فى نظره · والعكس بالعكس · فحيثما لا يوجد الحب يبدا الازدراء والاحتقار · هذا بينما فى الوقت الحاضر الجميع يعملون · فأصحاب الأعمال يعملون مثل ما يعمل غيرهم ، وكثيرا جدا ما ينوءون بمسئوليات وبهموم تمتد حتى تشمل حياتهم الخاصة ، ولا يستطيع العمال أن يتحملوا عبئها · فكل فرد من الناس هو اذن فى المكان الملائم له وفى الموقع الذى يتفق مع قدراته وتكوينه ودرجة ثقافته وتقدمه · أوليس المهم هو أن يسود حسن التفاهم وحسن النية بين الجميع ، فى جو من التقدير والاحترام المتبادلين ؟ وألا يكون هناك تعد أو تعسف من جانب أو من الجانب الآخر ؟ ان كل الوسائل هى متاحة لانسان اليوم لكى يتقدم فى كافة الميادين ولكى يصل الى مركز يتناسب مع القدرات الجديدة التى يكتسبها بمحض ارادته وبجهوده الشخصية ·

لن يخلص العالم من حالته الحاضرة الا اذا اقترب الى القيم الصحيحة التى فيها العلاج الصحيح ، وطبق قوانين الحكمة والعدل والحب ، فهى تتيح للانسان أن يكتشف ذاته الأصلية وأن يتآخى مع أمثاله البشر ، فى ديمقراطية حقيقية صادرة عن النية الحسنة فى قلب كل فرد من الأفراد ·

ديمقراطية تغنى الفقراء دون أن تفقر الأغنياء ، لأنها تؤدى الى توازن اقتصادى كامل ، يسمح بالمشاركة بين الجميع .

- قبل أن يصبح الانسان قادرا على النهوض والسير فى الطريق المستقيم ، عليه أن يستيقظ وأن يقبل الشروع فى الارتقاء بعقليته عن طريق اصلاح شخصى يمارسه بمحض ارادته من أجل الاصلاح الجماعى ، القومى والدولى .

## المعنى الحقيقى للحياة

اذا كان الناس يتصفون بمحاسن وفضائل مختلفة ، الا أن بهم جميعهم ـ فيما يبدو ـ نفس العيوب الواحدة ، تظهر فى احاديثهم وفى مواقفهم وأفعالهم وفى ردود الفعل التى تصدر منهم ازاء تصرفات الغير ، وهى ردود فعل تلقائية ، لا سبيل الى التحكم فيها ، تنبىء بما هو فى صميم طبيعتهم · ولن يعترف الناس بضرورة التخلى عن هذه العيوب الا بالوعى بما تمثله من الأخطار ، وبما يترتب عليها من الصعوبة البالغة فى علاقاتهم بالغير ·

والواقع أن الناس نتيجة لأنانيتهم الموروثة ، يمارسون الـ « أنا أولا » أكثر من ممارستهم للحب الايثارى المجانى ، خصوصا عندما يدعو الأمر الى التفوق على الغير فى سباق الأعمال التجارية والسلطة والمال · فلقد حلت اليوم قعقعة الآلات الحاسبة محل دقات القلب الانسانى فى كل درجات السلم الاجتماعى ·

وطالما أن رذائل الناس ونقائصهم لم تترك آثارها الموجعة فى أبدانهم فانهم يضيقون ذرعا بما فى الغير من الرذائل والنقائص ، أكثر بكثير من ضيقهم برذائلهم ونقائصهم الشخصية التى يؤثرون تجاهلها · كما أنهم متى نبهوا الى الرذائل والنقائص الموجودة فيهم ، لم يجدوا سببا مقبولا لاصلاح أنفسهم منها ·

أما بازاء المحن الجسدية الشديدة المؤلمة ، فان ضمير

الانسان يستيقظ أحيانا ويجد الاجابة على كل أسئلته فى ذات نفسه : فى بطنته وشرهة وممارساته الجنسية المطلقة العنان ، وفى مختلف ألوان الافراط والاسراف التى كثيرا ما تضاف اليها خصال الحسد والغيرة والحقد التى تنخر فى كيانه •

فاذا لم تكن طبيعة الانسان فى صميمها قد فسدت فسادا تاما ، فان ناقوس الانذار المتمثل فى معاناته ، لهو تنبيه من التنبيهات النافعة له ، اذ يدفعه الى الرجوع الى ذاته والى اتخاذ قرارات صائبة فى حاضره ، والى الاقلاع فى المستقبل عن حفر قبره بأسنانه وبجنسه وبحلقه ، الأمر الذى سوف يسهل عليه القيام به خصوصا اذا ما أدرك انه ليس مكونا فقط من جسد يفنى ويزول ، بل أيضا من روح تجعل منه كائنا حيا• بينما ان الجسد بدون الروح ليس الا «جمادا» من الجمادات أو كومة هامدة مقضيا عليها بالفناء والزوال• ولربما انتهى به هذا التفكير الى احترامه لنفسه ، لجسده وعقله وروحه ، والى تغيير موقفه من الحياة حفاظا على حياته وصونا لها •

وفى هذا المنعطف من منعطفات وجود الانسان ، تنشأ فى نفسه مفاهيم جديدة ورغبات جديدة واحتياجات جديدة ، تدعو الى أن يصير أكثر خفة وأن يسمو الى ما فوق ماديته ، حيث انه ابتداء من تلك اللحظة يحسب حسابا لحياة روحه ولخلودها •

وفى ظل هذه الظروف يشهد الانسان ما يحرزه من التقدم والتطور بمحض ارادته واختياره ، ويعى بالصلة الموجودة بينه وبين الحياة الكونية ، وبما عليه من واجب الحب والتضامن نحو الهيئة الاجتماعية التى هو جزء منها ومتمم لها •

أما متى لم تكن المحن والتجارب قد ألزمت الانسان جانب الحكمة والتعقل ، فانه يستمر بكيانه الجسدى فقط ،

ومن أجل هذا الكيان العابر الزائل المحدود، مختالا فى كرامته الزائفة المتمثلة فى غروره وكبريائه المفرطين اللذين يحجبان عن بصره رؤية ما هو جوهرى • ومتى أدرك الانسان وجود هذه الكبرياء وذلك الغرور ، وشرع فى محاربتهما مع محاربة باقى ما فى نفسه من العيوب الأخرى فلسوف يكتشف المعنى الحقيقى للحياة ، والفرحة بالاحساس بأنه أخ لغيره من البشر فى الوحدة التى يجدها ثانية بينه وبينهم ، ووحدة قدرهم المشترك فى الرجوع الى الله •

# الارتقـــاء بالبشرية
# هو مسئولية الفـرد

ان اصلاح العقليات البشرية اصلاحا يقوم به النـــاس بمحض ارادتهم واختيارهم ، لهو خير ضمان أكيد للنهوض الخلقي والروحي والاجتماعي لعالم كعالمنا الحاضر ، نشأ سوء احواله وتدهور أموره من تدهورنا نحن · فان أبينـا الاعتراف بذلك ، اسـتمررنا نرقص فوق فوهــة بركان ، وندور في حلقة مفرغة ، هي حلقة ما اعتـدنا عليـــه من المخازي ، كالكلب يعود ثانية الى قيئه بعد آن تركه ·

ان العلاج لهو في متناول آيدينا ، في التزامنا للنظام ومراقبتنا لأنفسنا وتقويمنا لها ·حسبنا اسـتخدام هـــذا العــلاج ، أى الشروع في عمــل دائب نقــوم به في أعماق طبيعتنا ، حتى تتضاءل « الأنا » المحبة لذاتها، دون أن نطالب الغير بشيء ، ودون آن ننتظر منهم شيئا ·

واذا كنا اليوم نحس بالقلق على آحوال العالم الاقتصادية والاجتماعية التي تسوء يوما بعد يوم ــ ونحن على حق في هذا القلق ــ فاننا لا نفعل شيئا من أجــل تحســين هـــذه الأحوال · فان معظم الناس يتمسكون بمواقفهم الخطرة ، مع أن الأمر يعنيهم جميعا · فهمهم الأكبر هو الحفاظ عــلى ممتلكاتهم المادية وعلى رفاهيتهم واسـتقرارهم ، آما غــيرهم من الناس فلا يعيرونهم آى اهتمام ·

وفيما يختص بالقادة ، والناس ينسبون اليهم أشد ما هم فيه من الضيق ، وفي الوقت نفسه ينتظرون منهم المعجزات،

فهم أنفسهم قد سبقتهم الأحداث • ويتصدى الناس لهـذه الأحداث كل حسب طبيعته وآرائه الشـخصية • واذا كان صدق اعتقادة واخلاصهم يبدوان أمرا مفروغا منه الا أن آقوالهم وأفعالهم لا تؤدى الى نتيجة مقنعة الا فيما ندر فالسياسـات لا يجوز الاعتماد عليها فى تقويم انحرافات اجتماعية تتوقف على العقليات البشرية ، والا كان هـذا لغـوا لا معنى له ، حيث أن السياسات تعنى بالثانوى وتهمل الجوهرى ، وهـو الاصلاح الذاتى من أجل الاصلاح الجماعى •

أما المؤسسات التى أخذت على عاتقها التحـدث باسم الله ، فلقـد عجزت عن تأدية مهمتها فى قيادة البشر نحـو تحسين عقلياتهم ليكونوا أهلا للتمتع ببهجة الحياة وفرحتها، كما عجزت أيضا عن ادخال هذه البهجة فى الدنيا عن طريق مسـاواة تقوم على اخوة حقيقية ، مما كان يمـكن أن يزيل التعصب والكراهية والحروب الحمقاء الوحشية التى يقتـل فيها الأخ أخاه والتى تنشب بين مخلوقات خلقهـا ذات الاله الواحد •

ليس لدى المؤسسات البشرية اليوم ، كما لم يكن لديها بالأمس شىء تعرضه سوى كلام مردد لا طائل تحته ، وتقاليد عفى عليها الدهر وأساطير مذهبـة لا تغير من واقع الأمـور شيئا ، لا فى الفرد ولا فى المجتمع واذا كان فيهـا ما يكفى الضمائر النائمة ، ضمائر المكتفين بتقليد غيرهم من الناس تقليدا أعمى ، الا أنها لا تفعل شيئا من أجل انارة أذهانهم والا لكانوا منذ زمن بعيد قد كشفوا الغطاء عما فيما تقوله وتفعله تلك المؤسسات من التحكم والتعسف ومجافاة المنطق، بل أحيانا من الخرافات اذا قيس بمحبة الله وبحكمته •

بقى أن نأمل للضمائر أن تصحو من سباتها ، ولمن هم فى الحكم ، وكذلك لمحكوميهم ، أن يؤتوا من الشجاعة وسلامة الادراك والتواضع ما يمكنهم من اعادة النظر فى مفاهيمهم والخروج مما هم فيه من انغلاق على الذات ، حتى يقـوموا

بجهد متواصل يؤدونه بأفضل ما فى أنفسهم ليكونوا أهلا للاضطلاع بالمهمة الكبرى ، مهمة الارتقاء بالمجتمع واشاعة جو جديد فيه هو جو عقلياتهم الجديدة ٠

وهذه المهمة الكبرى تتطلب من أجل نجاحها أن تضم كافة أصحاب النيات الصالحة ، فى تفاهم عميق بين الأفراد وبين الشعوب يتجاوز نطاق الانتماءات والاختلافات ، مما يكفل السلام فى عالم يسود الوفاق والوئام بين عناصره نتيجة لنفس ما هو بين هذه العناصر من التباين والتنوع ، لما فيه الخير لسائر البشر ٠

## العالم يجب اصلاحه
## من خلال كل فرد منا

ان كنا قد اخترنا الرجوع الى الله فى هذه المرحلة من مراحل وجودنا ، فعلينا أن نعيش كل يوم من أيام حياتنا فى حاضر الله الأبدى ، وألا نعود الى الالتفات نحو الوراء ، ولا الى اجترار ذكريات سنوات الماضى الذى ولى وانقضى والا ازدحمت بها أذهاننا ووقعنا فى حيرة وارتباك لا مخرج منهما لنا ٠

اذا شئنا أن نتقدم فيما هو جوهرى ، فعلينا أن نتدرب على التحكم فى أفكارنا ، فلا نعنى الا بصالح الأفكار وطيبها، ونغير من أفكارنا مالا يتفق مع أفضل ميولنا، كالأفكار السلبية الضارة وأفكار الكراهية والغيرة التى تودى براحة بالنا وبتقدمنا الروحى ٠

ويتعين علينا المثابرة على هذا النظام ، فمن دونه لن يمكن لنا احراز أى تقدم ٠ ولا ننس أن الأمر هو أمر ثورة داخلية حقيقية ، من أجل قهر الأنا المتكبرة المحبة لذاتها ، ولكى ننفض عنا كسلها الذى يميل بنا الى شرود الذهن والى الوقوع فى الوساوس والبلبلة ٠ واذا نحن أردنا البقاء صاحين متنبهين ، فان أحسسنا بأننا قد تجمدنا فى داخلنا واستعصى علينا القيام بأى عمل من الأعمال تعين علينا القيام بواجب من الواجبات المادية ، ننجزه ونحن فى حضور الله ٠ فبذلك نتحقق من أن الآخر لن يجىء ليحاول اغراءنا٠

وان أفضل ما يمكننا القيام به من الواجبات لهو دائما اقرار النظام والترتيب فيما حولنا ·

ان الشفاء من العيوب والنقائص التى تشقينا وتشقى من هم حولنا من الناس ،لن يتم لنا الا باتباعنا لتعاليم الله اتباعا دقيقا · فبذلك نصوغ لأنفسنا شيئا فشيئا عقلية جديدة · وفى كل مساء ، قبل آن نخلد الى النوم نسلم الى الله مفاتيح النهار بعد أن نكون قد قضيناه على خير وجه من الوجوه فنحس بمحبته ورحمته ورضائه فى أعماق أرواحنا وقد أصبحت أقرب اليه من قبل ·

لا شك فى أن منهجا كهذا المنهج لن يتيسر لنا اتباعه دون احساس من جانبنا بانجذاب حقيقي نحو الله ، ودون رغبة صادقة في التقدم والارتقاء ، رغبة نغرسها فى نفوسنا بقلوب مخلصة وفية محبة مفتوحة لغيرنا من الناس · فانه ينبغي لنا أن نمر بهم من أجل الوصول الى الله ، والا فلربما وقعنا فى روحانية أنانية متكبرة ، وأسأنا الى الوحدة الأصلية بيننا وبينهم ·

ان الجوهرية هى جوهر الحياة ذاته ، كما خلقها الله منذ الأزل · ولو أن الانسان كان مخلصا لقوانين الله ، لكان قد أقام عالما على صورة الله يحف به قادة هم أنفسهم قد تمرسوا على فعل الخير ، بدلا من أن ينشدوا المجد والربح المادى قبل سواهما من الأشياء · ان الآلة الحاسبة هى التى تقود البشر دائما ، فعلينا ايقافها ايقافا نهائيا ·

ان كل شيء يجب اعادة أدائه والقيام به مرة أخرى فى حياة الانسان اذا أراد الانسان أن ينجو من عواقب عقليته الأنانية المتكبرة الحسية · وهى عواقب قاسية الا أنها مع ذلك عواقب عادلة · وان خير الأمور لهو فى متناول الانسان لو أنه قبل استخدام الوسائل التى تعطى له من جديد فى هذه الأوقات ، حتى يخرج مما هو فيه من العجز والقصور ·

★★★

ان الانسان عندما يرتكب الشر ، يعلم بأنه يرتكبه • واذا هو تظاهر بانه لا يعلم ، فان هذا لن يقلل من استمرار الشر فى فعله الذريع فى داخل الانسان • وعاجلا أو اجلا سوف يوجه بدنه اليه اللوم على ذلك ، الى آن يقرر الانسان القيام باصلاح نفسه ، بعد آن يستنير ذهنه بادراك أدق لواجباته نحو نفسه ونحو أخيه الانسان • فيدخل حينئذ طورا جديدا من أطوار الوعى يهذب كيانه كله ويرهف حسه وشعوره ، فينتهى الأمر بتغير الانسان •

★★★

اذا كان الشر قد انتشر على وجه البسيطة بصورة ظاهرة للعيان وكانت الرذيلة والفساد قد هبطا بالانسان أكثر فأكثر الى مستوى الحيوان ، الا أننا مع ذلك نحتفظ فى أنفسنا بالأمل فى حدوث تغير نحو الأفضل • وهذا التغير نحس به يبدأ فى كل جهد من جهودنا • وهو تغير يجلب للجميع السلام والحب والبهجة والصحة ، بانتصار الخير وغلبة الله على ظلمات العالم •

## الحياة تصنع بك
## ما تصنعه أنت بحياتك

متى لم يكن الانسان مسيطرا على ذاته وعلى رغباته ودوافعه وغرائزه ، قاد حياته كالأعمى أو كمن فقد الوعى. ونظرا لبقاء عقله بصورة مستمرة تحت سيطرة الآخر ، فانه لا يستطيع التغلب على المادية والحسية اللتين تستعبدانه وتبعدانه عما هو جوهرى .

أما من أوتوا حظ الافلات من هذه الحالة ، فان الأمر الجوهرى عندهم قوامه صحة خلقية ونفسية بدنية ممتازة ، يكتسبونها أو يستعيدونها فى نظام يومى يتاح لهم بفضله القيام بكل واجباتهم ، وأن يكونوا فى سلام مع ضمائرهم ومع أقرانهم البشر ، على الرغم من الفروق الموجودة بينهم ، وهذا السلام الداخلى تصاحبه دائما البهجة والانشراح ، متى حاربوا فى صدق واخلاص ضد كل ما يتعارض معه .

هذا بينما الأمر الجوهرى عند أهل الدنيا هو بوجه عام تحقيق الرغبات الأنانية والمطامع المتكبرة بصورة سريعة وبأية وسيلة من الوسائل ، دون أن ينسوا الحصول على تقدير الغير لهم . وهكذا فان الأمر « الجوهرى » عندهم هو كما نرى أمر « وجودى » للغاية .

ولو أن الفرد القادر على التفكير وعى بهذه الازدواجية التى تجعل منه انسانا مفتقرا الى الصفاء والاستقامة ، متصفا بالتقلب والتلون ، فلربما أوتى الرغبة فى أن يصبح انسانا أفضل، وفى أن يصير أكثر اهتماما بغيره من الناس. وسرعان

ما يصبح الحب النقى دون مقـابل ، هـو الغذاء الطبيعى لقلبه • وفى استطاعة كل فرد من الأفراد تجربة ذلك •

أما ان أبى الانسان اتباع هذا النهج ، فلسوف يستمر يحيـا حيـاته الأنانية المختلة حسب آرائه الضـيقة الأفق ورغباته التى لا تعرف الشبع • ونظرا لعدم خضوعه لقوانين الله لأن كبرياءه تدفعه الى رفضها ، فانه يمارس ارادته فى أغلب الأحيان ضد الغير ، وفى النهاية ضد نفسه •

ان الانسان ليصبح سعيدا كل السـعادة لو أنه كلف نفسه عناء العمل من أجل ذلك • فمنذ الأزل قد تم اعداد كل شىء وتنظيمه بمعرفة الخالق من أجل توفير السعادة الحاضرة والأبدية للانسان ، بشرط خضوعه لأحكام الله كما تخضـع الطبيعة لها • ولكن الانسان ــ واأسفاه ــ لم يتعلم شيئا من الطبيعة أمه الرؤوم • وبدلا من احترامها ومحبتها وحمايتها، يدأب البعض عـلى تخريبهـا مدفوعين بما فى نفوسهم من الطمع والجشع •

ويجرؤ الانسان على الشكوى من سوء طالعه ومن أمثاله البشر ، ناسبا اليهم عيوبه ونقائصه الشخصية ، بل أشـد ما هو فيه من المتاعب والمشقات ، مع أن ما يعانيه من الضيق انما هو نتيجة لعقليته المنحلة ولخروجه على قوانين الله وعلى الحياة الكونية •

متى سما الانسان بروحه فوق أمور العالم المادى وفوق صغائر ذاته الأنانية ، دخل فى تيار جديد ، وأدرك أن نجاح حياته المادية والمهنية انما يتوقف الى حد كبير عـلى حيـاته الروحانية وعلى ما يبذله من الجهد من أجل انجاحها •

ومتى خضع أمامالله وتقرب الى اخوته البشر بدلا من أن

يخشاهم أو يبتعد عنهم ، نال بهجة القلب وراحة الضمير ، وصار ذلك بالنسبة له بمثابة بعث حقيقى ، وعاد الى جـو سنوات شبابه وحيويتها الداخليين ، عندما كان خالى البال ، يمرح فى طرق تحف بها الزهور ويغمرها ضياء الشـمس المشرقة ·

وهكذا يصبح للانسان كامل السيطرة على ذاته ، ويحس أخيرا بالسعادة فيستمد الرحيق الجوهرى لحياته من حب الله الذى لا نهاية له ·

## الله ؟
## اننا نحمله فى داخلنا

ما لم يكن الانسـان قد انغمس فى المادية الدنيـوية ، وتجرد من كل إحساس وشعور ، فانه فى حاجة الى مثـل أعلى روحانى ، يمكن أن يساعده على التقرب الى خالقه ·

ومهما يكن من امر ، فمتى كان بحث الانسان عن الله بحثا صادقا مخلصا ، فانه يحس بأنه يحمل فى ذاته من يبحث عنه ، ويعلم أن هناك فى أغوار كيـانه سـوف يكتشفه دون وساطة وسيط آخر سوى ضميره · فيستعد لهذا اللقاء بطهارة سلوكه ونقاء سيرته ·

الله ؟ ان كلا منا يحمله فى داخله · فهـو الحياة التى تحيى كياننا · وهو الحب الذى يغمر قلوبنا عنـد محبتنـا لاخوتنا · وعاجلا أو آجلا يتجلى الله لمن يبادر بالمثول أمامه ·

أما أولئك الذين لا يعرفونه بل يرفضونه مقدما حيث ان المسـتوى المادى هـو وحـده الذى يسـد حاجة غرورهم وادعائهم ، فلسوف يعوز حياتهم دائما البعد الرئيسى · البعد الذى يجعل من الانسان انسانا كاملا · فيصبحون باستمرار من التـائهين المتشبثين بالقيم الدنيوية الزائفـة ، ويمرون أمام خيرات الله وهم لا يبصرونها ، تلك الخيرات التى يعدها الله لأولئك الذين يعترفون به خالقـا لهم ويعيشـون عـلى محبته ، فتقوى ايمانهم وتنير الطـريق أمامهم وترشـدهم من داخل قلوبهم ·

متى آمن الانسان بالله وعاش فيه ، صار انسانا متفتحا ذا مشاعر حارة ، متفرغا للغير ، راغبا فى أن يقتسم معهم ما يحس به من السعادة والهناء • ولا يمكن له أن يعود فيصبح ذلك المخلوق الأنانى الذى كان يعيش على هامش الحياة غير مكترث بأحد ، والذى كان فيما مضى يحيا من أجل لذته فقط ومن أجل نجاحه المادى دون سواه ، فيوجه حياته نحو قيم أخرى ، تمكنه من أن يجد الله فى نطاق حياته العادية ذاتها •

وفى آخر النهار ، بعد الفراغ من واجباته التى يفرضها عليه وضعه فى الحياة ، والتي يؤديها دائما فى شعور بالغبطة والسعادة بأنه يخدم غيره ، يمنح نفسه بضع دقائق من الاتصال القلبى بذاك الذى لم ينسه قط ، لأن لحظة واحدة يعيشها من دون الله تجعله يحس مقدما بطعم الفناء •

وبمحافظته بأمانة واخلاص على تلك المواعيد من مواعيد الحب التى لن يستطيع الاستغناء عنها ، والتى تنظم حياته الروحية ووجوده البشرى بنفس الدرجة من النجاح والتوفيق ، يتقدم فى طريق ارتقائه وتطوره تقدما ربما كان بطيئا ، ولكنه تقدم أكيد • ودون أى اعتزال منه للجماعة الانسانية الكبرى ، يواصل بين أقاربه ، بل غالبا بفضل وجودهم ، الصراع الصامت من أجل انتصار الخير والحب والسلام فى داخله وفيما حوله ، وذلك بعقلية مغايرة يكتسبها على قدر ما يبذله من الجهد •

وانه ليعلم الآن ، من خلال ما اختبره وجربه مرارا وتكرارا ، أن الانسان لن يمكن له أن يحس بالحرية وبالسعادة فى هذه الحياة الدنيا ، الا فى تجرده على وجه التدريج ، وبارادته واختياره ، عن رذائله ونقائصه ونفاقه وفى انفتاحه للحياة الجوهرية التى ان عاشها خلصته من أحماله وأثقاله ومخاوفه وقربته فى كل يوم من أيام حياته الى الله •

# تربيـــــة الأطفـــــال
# عن طريق تربية الوالدين

متى ربى الأطفال ـ أو بتعبير أدق متى أسيئت تربيتهم ـ على أيدى والدين أعفيا نفسيهما من مسئولياتهما ، فلا شك فى أن الأطفال لن يميلوا الى حياة روحانية صادقة عميقة ، تنظم حياتهم على الأرض ٠

ان الحرية المطلقة من غير حدود ، والتى يتركها الوالدان لأولادهما ، راميين من وراء ذلك الى الاحتفـــاظ بحـــريتهما الشخصية ، انما تصرف الصـــغار عن كل تفـــكير يمـــكن أن يساعدهم على أن يجدوا أنفسهم ويعرفوها معرفة أفضـــل ، ويعالجوا ما فى أحوالهم من قصور قد لا يكونون قد أحسّـــوا به من قبل ٠

أما الوالدان ، فنظرا لانشغالهما بظروف مادية تزداد طغيانا أكثر فأكثر ، فهما عاجـــزان كل العجز عن ارشـــاد الصغار الى الاختيار الصحيح لأن الوالدين هما نفسيهما لم يعرفا كيف يهتديان الى هذا الاختيار ٠ ثم يستغرب الوالدان بعد ذلك عندما ينحرف الصغار عن الطريق المستقيم ٠ فهما يعتبران أن مجـــرد قيامهما باطعام صـــغارهما وكســـوتهم وايوائهـــم هو كاف لابراء ضـــميريهما ٠ ولا يعـــرفان كيف يقتطعان بضع لحظات فى آخر النهار لكى يعيـــدا الاتصـــال بينهما وبين أطفالهما ، فى حديث نافع يثرى مداركهم ، وفى لقاء حار بين القلوب ، يقى من لقاءات صامتة بين الرؤوس ، كثيرا ما تكون لقاءات مخيبة للآمال ٠ ويرى البعض فى ذلك مضـــيعة للـــوقت ، مع أن الوقت يمنح عن سخـــاء للحيـــاة الخارجية ، وللملذات الآنا المحبة لذاتها ، هذه الملذات التى تترك

القلوب خاوية وتبعد الناس عن السعادة الحقيقية · ان الوالدين ، شأنهما شأن سائر الماديين « الطيبين » ، لا يفكران الا فى المال ، الذى يلزم ليس فقط لنفقات المعيشة اليومية ، وهذا أمر طبيعى ، بل على الأخص للكماليات ولارضاء احتياجات زائفة ومطامع وطموحات ورغبات أخرى ، منها الرغبة فى التباهى وفى الظهور وفى نيل اعجاب الناس ، جاعلين بذلك الأمر الثانوى هو الأمر الجوهرى فى حياتهم · صحيح ان الناس فى أيامنا هذه يحسون بمظهر الانسان وبمكانته الاجتماعية ، أكثر بكثير من احساسهم بقيمته الخلقية ·

من هذه العقلية الفردية نشأت عقلية مجتمعنا · فلنأمل اذن للشباب ممن لم يتأثروا بتصورات الكبار ، أن يتمكنوا من تصريف الأمور فى عالم الغد بقسط من سداد الرأى ومن الحكمة والتواضع أكثر من هؤلاء الكبار ، جاعلين نصب أعينهم القيم الخلقية المتينة الثابتة ·

أما القيم الزائفة التى ارتكن اليها بعض الناشئين ، فمن يدرى ، فلربما لم تكن تمثل فى نظرهم الا هروبا من عالم لم يجدوا فيه ما يستطيعون الاعتماد عليه ، ولم يروا فيه قدوة تحفزهم على الاقتداء بها ، وبحثوا فيه عن مكان لهم فلم يجدوا لهم فيه مكانا · ومما يؤسف له أن هذا الهروب لم يؤد الا الى مخاطر تجارب سلبية ، حطت أحيانا من شأن هؤلاء الناشئين ، وجمعت بينهم جميعا فى نفس الانسياق الواحد مع التيار ، وفى نفس السعادة الزائفة القائمة على حرية زائفة ·

ان البعض قد بدأوا فعلا يعترفون بذلك · ونظرا لوعيهم بضرورة البدء من منطق جديد ، فهم يحاولون الخلاص من تلك الحال · ولسوف يخلصون منها بحكم الأمر الواقع ، ولحاجتهم الى مزيد من الراحة فى عقولهم وقلوبهم وأجسادهم التى أنهكها مختلف ألوان الافراط والاسراف · فان كانوا من المخلصين المثابرين ، فلسوف يجتذبون نحو

أنفسهم أحوالا مغايرة فى الحياة ، ويوضعون فى أوساط وظروف تساعد على تفتحهم الخلقى والانسانى ، كخطوة أولى نحو روحانية عملية قابلة للتطبيق فى الحياة ، ومجردة من كل صنوف الاكراه التى تحد من قدرة الانسان ، كما أنها مجردة أيضا من الاضافات التى أضافتها المؤسسات البشرية. روحانية سارة موحية بالثقة لأنها تكون قد غيرت أحوالهم تغييرا ظاهرا للعيان .

وسوف يكون هذا بداية لانسانية واعية مسئولة ، تصبح فيها الحياة الروحانية مسطورة فى الحياة الاجتماعية . وهذه الانسانية الجديدة نحن نحملها فى داخلنا . وهى تنمو وتظهر فيما حولنا عندما نبدأ فى اصلاح أنفسنا وفى محبة أمثالنا البشر .

# أسباب متاعبنا ووسائل علاجها

ان الوسيلة الوحيدة لمساعدة أمثالنا البشر على الخلاص من متاعبهم الجسدية والنفسية ، هى أن نخاطب قلوبهم وعقولهم . فان ما فى أقوالنا من المنطق وما فى مشاعرنا من الصدق والاخلاص ، هو وحده الذى يمكن أن يوحى اليهم بالثقة وأن يجتذب شيئا من الاهتمام من جانبهم يساعد على الحوار .

غير أنه يلزمنا أن نختار اللحظة النفسية الملائمة لكى نوضح لهم أسباب متاعبهم وندلهم على العلاج الذى نكون نحن قد قمنا بأنفسنا باتباعه . فنحدثهم فيما نحدثهم به عن مراقبتنا لأفكارنا وعن تحكمنا فى أنفسنا وارتقائنا بعقليتنا وتحسيننا لها .

واذا كان من واجبنا أن ندين الآراء والممارسات الخاطئة الضارة التى تبقى معظم الناس فى وضع الموتى الأحياء ، الا أنه يلزمنا أن نتوخى الكثير من الحب والتواضع وكذلك من اللطف والكياسة فى أسلوبنا فى الكلام وفى التصرف .

وعلى كل حال يجب أن نؤكد لهم دون خوف أو خشية ، انهم سوف يجدون الفرحة بالحياة ، وسوف يتمكنون من تحسين أحوالهم الجسدية تحسينا ملموسا ، اذا هم وفوا بشروط معينة ــ شروط سوف يكون فى استطاعتنا ايضاحها لهم بطريقة أفضل ، لو أننا كنا حاملين بصورة ظاهرة لما نود ايصاله اليهم من الطمأنينة ومن الصحة ومن الاتزان .

وان كانوا يعانون على الأخص من الناحية النفسية لحزنهم على فقيد عزيز ، فاننا نقترب من قلوبهم لكى نسرى عنها ونبعث فيها العزاء ونجعلهم يحسون بمحبتنا الاخوية وبعطفنا وشفقتنا عليهم • فنقول لهم ان الحياة بالنسبة لأعزائنا الراحلين هى مستمرة متواصلة على مستوى أخر ، وانه لا يفصلنا عن هؤلاء الراحلين الأعزاء الا مجرد ستار هو من ناحيتنا معتم ، ولكنه من ناحيتهم شفاف يسمح لأرواحهم وقد تحررت بمشاهدتنا ، بينما أرواحنا مازالت حبيسة سجنها الجسدى • وهذه الأقوال سوف تسرى عنهم بطريقة أضمن من عبارات التعزية التقليدية •

ومن ناحية أخرى ، فيما يتعلق بالتغذية الخاطئة التى تنقصها العناصر الضرورية والتى يترتب عليها تلوث جسم الانسان واصابته بالمرض والشيخوخة ، يجب أن نتوخى الحرص كل الحرص • فان كنا ، على سبيل المتال ، نخاطب أشخاصا ليسوا على علم بحقائق الامور ، وأشرنا عليهم من أول وهلة بالامتناع عن تناول اللحوم ، فلسوف يثورون ويردون علينا قائلين انهم لن يستطيعوا الاستغناء عنها ، وانهم ليسوا على استعداد لتغيير عاداتهم • فلا يجوز لنا اذن أن نفرض شيئا من الأشياء ، بل يحسن تغيير مجرى الحديث الى ما قد يدفعهم الى التفكير والى ما قد يؤدى بهم — فى تلك الحالة بالذات — الى الاعتراف بأنه ليس من الضرورى القتل من أجل الغذاء • فكم تحت تصرف الانسان من الأشياء الطبيعية الطيبة التى تغذيه وتجعله فى صحة كاملة • هذا بينما شريحة « البفتيك » وضلع الخروف « الكوستيليته » وفخذ الخنزير أو كتفه « الجامبون » وكلية الحيوان ومخه ، مما يلذ للناس تناوله ، انما هى مقتطعة من جثة حيوان مسكين ، لا يمكن لموته أن يؤدى بهم الى الحياة • ولو عرضنا عليهم زيارة أمكنة ذبح الحيوانات « السلخانات » ومشاهدة مجزرة من تلك المجازر اليومية ، فاننا نكون قد اخترنا من الحجج أقواها وأوقعها •

ان الحقــائق كلهــا هى صالحة لأن تقال عندما يقتضى الأمر تحذير اخوتنا مما يضر بحياتهم ذاتها ، وافهامهم انه لا توجد سعادة كاملة من غير الصحة الخلقية والجسدية، وانه لا صحة من غير الحكمة النــابعة من اتبــاع نظام معين فى الحياة .

أما من يردون على كل شىء بتلويحهم بنصوص حرفية ولفظية من نصوص الــكتب المقدسة ، دون أن يســتخلصوا روحها ويعيشوا حسب مغزاها ، فاننا نقترح عليهم الرجوع فى هذا الصدد الى السطور الأولى من سفر التكوين فى كتابهم المقدس ، والتى تشير على الانسان بالتغذى « بالثمار وبكل ما يبذر بذرا » وفى مكان آخر يقول الكتاب المقدس ان « من ذبح ثورا فهو قاتل انسان » . وهنا أيضا يهمل النــاس من الأمور أهمها ، بمثل ما ينسون اصــلاح أنفســهم ، مع أن اصلاح النفس هو فى حيز الامكان ، وأمامنا القــدوة التى علينا الاقتداء بها ، مادام الله قد وهب المقــدرة عــلى ذلك للناس جميعا .

# استعادة الفردوس المفقود

ان الحيـــاة وفقا للقيم الجـوهرية ، وهى قيم القلب والروح ، معناها أن نعود تدريجيا الى أصولنا الأولى ، وأن نستعيد الفردوس المفقود فى دنيا مطبوعة على الأثرة والمادية والاباحية والفجور • كما أن معناها هو أن نعيش على الأرض كما لو كنا فى الســماء ـ الســماء التى نحملها فى أعمـاق وجداننا جنبا الى جنب مع جهنم التى نشــقى فيها من جراء مقاوماتنا لله •

لماذا نبقى فى جهنم والسماء فى متناولنا ؟ لماذا لا نجرب، فى أمانة واخلاص ، أنظمة الحياة التى وضعها الله لخلقه ، والتى يعاد تقديمها لأناس اليـوم كما أراد الله للبشر أن يعيشوها ؟

ليست الدنيا هى التى سـوف تخلصنا من أثقالنـا ومن متاعبنا • وليس منها سوف يأتينـا سـلام القلب والـروح والرضا الكامل للنفس • فان الدنيا لا تساعد فى شىء على التقدم والتطور الانسانيين • انها ربما أعانت الانسان من الناحية الاجتماعية ، ولكنها على الرغم من كشوفها العلميـة لا تقوم بشىء ما من أجل تفتح روحه ونضجها • لأن الدنيـا تبقى الفرد فى وضعه كحيوان بشرى • واذا كانت تمالىء عقل الفرد وذهنه ، الا أنها تناوىء حياة روحه وتعـارض اندماجها فى الروح الكونية ، وهى روح الله التى منهـا

الحياة ومنها الوجود ومنها كل ما يحتاجه الانسان لتهـدئة روعه وتقوية ايمانه وكفالة قوته ·

تعرض الدنيا ـ من أجـل تعـويض الانسان عن كل ما ينقصه ـ مجرد نظريات وفلسفات وطقوس لا تجدى نفعا، لأنها لا تغير شيئا من صميم طبعه ومن أسلوبه الخـاطىء فى ادارة حياته وفى تحسين علاقاته بباقى الناس ·

أما من يغلق عليهم فى داخل أديرة ، ويرسم لهم طريقهم مقدما بمعرفة عقول تفكر بالنيابة عنهم ، فانهم ان كانـوا يعتقدون أنهم فى أمان وفى خلاص فى داخـل أسوار الدير وفى ظل صمته وسكونه ، فكيف يمكن لهم أن يبرأوا مما فى أنفسهم من النقائص ، اذا لم يتدربوا كل يوم على اصـلاح أنفسهم وتطهير قلوبهم وعقولهم لـكى يتقربوا الى الكمـال الالهى ؟ انه طبقا لشهادة بعض من ترددوا على مدرستنا من الرهبان، يدخل الراهب الدير ويموت فيه ، وعيوبه هى هى، ربما ازدادت كثيرا أو قليلا ، أو ربما كبتت كثيرا أو قليلا ، دون أن يكون قد عاش قط وفقا للحق النهائى ـ هذا الحق الذى ظل بالنسبة للغالبية العظمى مجرد حبر عـلى ورق · والأمر كذلك أيضا بالنسبة للروحانيين الزائفين وللجوهريين الزائفين ولضعفاء الارادة من سائر الملل والنحل ·

فنظرا لأنهم قد طبعوا على عقلية دنيا كان يبدو أنهم قد هجروها وابتعدوا عنها ـ أو هذا على الأقل ما هو مفترض فيهم ـ نرى بعضهم يقعون فى اللعبة الخطرة ، لعبة السياسة، بدلا من أن يمارسوا الفضائل التى وضعها الله ـ وملكـوت الله ليس هو ملكوت الدنيا ـ وبدلا من أن يقوموا بتأييـد قوة هى أقوى من سائر المذاهب الفكرية التى تتصارع فيما بينها فتفرق بين النـاس ، وهى قوة الحب النقى الايثـارى المجانى ـ قوة كفيلة بأن تنقلهم من الموت الى الحيـاة وبأن تقودهم فى التيار الالهى وتبين لهم بطلان مساعيهم القائمة على الطموح وعلى المادية · علما منهم بأن رجال السياسة وكل

من نحا نحوهم — على الرغم من أقوالهم الجميلة — لم يغيروا شيئا من وجه الدنيا ، ولم يعملوا أبدا على اسعاد البشرية .

ان ما يبعد الانسان عن كل فكرة من آفكار الاصلاح الذاتى ، هو أمله الدائم فى آن يجنى ثمار تراكيبه العقلية المستوحاة من الأنانية والكبرياء والمادية والجميع يعلمون هذا ويشاهدونه ويشقون بسببه ، ولكن ما الذى يفعلونه من أجل علاجه ؟ ان شيئا لن يتغير فى الدنيا طالما ان الانسان نفسه لا يتغير . ونظرا لامتلائه بحكمته الكاذبة ، فانه يظل دائما ذئبا لأخيه الانسان ، اذا هو أبى أن يستند الى حب الله وعدله وحكمته ، وهى وحدها التى يمكن آن تعيده للغرض الحقيقى الذى خلق لأجله ، وآن توفق بين قلبه وبين القلب الكونى ، وتكفل الهناء والحرية والسلام بين جميع الناس .

## الذكاء والتعلم

الذكاء هبة من هبات الله لا يجوز الخلط بينها وبين التعلم • اذ أن التعلم هو مسألة ذاكرة ، ويدخل فى نطاق الجهد الشخصى الذى يبذل من أجل اكتساب مجموعات من المعارف البشرية حسب استعداد كل فرد من الأفراد • فهناك أشخاص اختاروا التعلم دون أن يكونوا من أجل ذلك على جانب من الذكاء أوفر من غيرهم بينما أفراد سواهم أشد ذكاء منهم ، ليس لديهم أى ميل للدرس •

ومهما يكن من أمر ، فان الغالبية العظمى من الناس ، على الرغم مما هم عليه من الذكاء ، ومما تلقوه من التعلم ، يتصرفون فى بعض الأحيان تصرف الأغبياء فى ادارتهم لدفة حياتهم ، نظرا لأنه ينقصهم الأمر الرئيسى ، وهو الادراك السليم والقدرة على التمييز ، وهما ينتجان من الحكمة الصحيحة •

ان الانسان منذ انفصاله عن الله قد تبلد ذكاؤه وضمر من جراء أثرته وكبريائه وماديته • وقد يكون من حسن حظه اذا هو لم يستخدم هذا الذكاء فى فعل الشر وفى ظلم غيره من الناس وارتكاب القسوة نحوهم • ونظرا لامتلائه بالمعارضات والمقاومات والمتناقضات فانه لم يعد يدرى كيف

يختار بين ما يقضى على حياته ويدمرها وبين ما هو نافع مفيد لرفاهيته وصحته وهدوء باله • بل على النقيض من ذلك يبدو انه يتهافت على ما يبعده عنها ويبقيه فى ظل الخمول الناشىء مما هو عليه من النقص والقصور •

واذا كان الانسان يحسب نفسه من بين الممتازين عن غيرهم من الناس نتيجة لانتمائه الاجتماعى أو الدينى، الا انه ليس لديه أى نزوع نحو الطيبة المترفقة التى تعنى بالغير وتضع نفسها تحت تصرفهم • ذلك لأن العصب المحرك لحياته ما هو الا النجاح الشخصى والمال الذى يمكن به اليوم شراء كل شىء من الأشياء ، حتى الضمائر نفسها وقد صارت « مطاطة » تباع وتشترى •

ولو أن الانسان اهتم بمطالب روحه المتعطشة الى الكمال والجمال والحب والنقاء لارتباطها ارتباطا مباشرا بالله ، فلربما أحس بالحاجة الى تطهير ذاته والارتقاء بها والى التقدم يوميا فى طريق تحرره • ولأدى هذا التأثير الروحى فى حياته اليومية الى تزويد أفكاره وأقواله وتصرفاته باتجاه وبعد جديدين ، يزيدان ذكاءه سموا وعمقا •

يحمل سائر الناس فى أنفسهم الخير والشر ويحاولون التوفيق بينهما • ومما يؤسف له أنهم نظرا لغلبة الكبرياء على الذكاء الفطرى ، يتأثرون بالشر ، وهو صادر من الآخر، أكثر من تأثرهم بالخير وهو صادر من الله • اذ أن الشر هو الذى يحول من قديم الزمان دون وحدتهم فى الله مع أقرانهم البشر •

ان الانسان يجب اعادة تهذيبه من الألف الى الياء • واذا هو أراد أن يدرك المعنى الحقيقى للحياة ، فعليه أن يجاهد من أجل الخلاص من خموله الروحى ومن ظلماته الداخلية التى تحجب عنه رؤية الحقائق الجوهرية وتبقيه فى الدروب المطروقة التى لا تؤدى الى شىء • كما أن عليه أن يحفظ روحه

وضميره وقلبه ساهرة حتى لا يستمر فى خطأ العيش فى ظل حياة كلها مادية وفوضى ، وهى حياة شديدة الضرر بتقــدمه الروحى والانسانى ٠

ومتى انفتح ذكاء الانسان لأمور الروح ، واتجــه نحــو الارتقاء بنفسه ، فلسوف يؤتى معرفة الحياة واحترامها ، كمــا يؤتى المعرفة والاحترام لذاته وللنــاس وللأشــياء ٠ وبتحرره من الشر بفضل جهوده الذاتية ، سوف يشهد زوال إزدواجيته تدريجيا نتيجة لانتصار الخير ٠ وعندئذ ســوف يجد مرة أخرى وحــدته الأولى فى القــوة والحيــاة والحب الصادرة من عند الله ٠

## الحياة الجوهرية

الحيـــاة الجـــوهرية هى العمل بالحكمة وبالحب ، فهى تقوم عليهما • ويتم التدرب عليها وصيانتها يوميا فى نطاق الحياة الانسانية فتضفى عليها بعدا جديدا •

والانسان متى أوتى الوعى بهذه الحياة المتوهجة الكاملة، وأعقب وعيه بها اتخاذه موقفا حاسما نهائيا ، فانه يستخدم فترة مروره على الأرض استخداما صائبا حكيما • ويصبح الأمر الجوهرى عنده هو أولا مواءمة أفكاره ومشاعره بحيث تتمشى مع تعاليم الله ، حتى يظل باقيا عـلى اتصال بطـول الموجة الصحيحة فى حضور الله وهو حضور أبدى ، دون أن يلتفت الى الوراء قط • ويتعين عليه مراقبة هذه المشـاعر والأفكار وتطهيرها وتوجيهها نحو الأفضـل • وهـكذا يثبت سلوكه وأقواله وأفعاله لجميع الناس ، وأولهم أقاربه ، أن الارتقاء بالنفس وتحسينها هما فى حيز الامكان ، متى رغب البشر رغبـة حقيقيـة فى ذلك ، وأن عليهم المرور بنفس هـذه المراحـل بعينها ، اذا هم أرادوا ادراك المعنى العميق للحياة ــ والحياة هى خالدة بمثل خلود من خلقهم ــ ورغبوا فى الحصول على السلام وعلى الحرية الداخليـة الصحيحة ، النابعـة من تجـرد الانسـان بمحض ارادته واختيـاره من شخصيته الأنانية المتكبرة المطبوعة على الكذب والنفاق •

والحياة الجوهرية ليست فى حاجة الى الحديث عنهـا ، فهى تتدفق تدفق الماء من الينبوع فى يسر ودون عناء • أما الحديث عنها حديثا بلا ترو ولا تبصر ، فلن يترتب عليـه

الا النزول بها الى مستوى ما فى الألفاظ من القصــور ومن العجز عن التعبير • ولكى يحيا الانسان هذه الحياة ، لا مناص له من أن يطرح عن نفسه كل ألوان الوساوس الفــكرية ، وكل الأحقاد والمقاومات التى لا يجدى فى ازالتها الا التواضع دون سواه •

ومتى استقرت الحياة الجوهرية فى قلب الانسان وفى عقله ، كشفت له عن قدراته الكامنة التى طالما ظل يجهــل وجودها لشدة شكه وريبته فيما هو غريب عن آرائه البشرية الضيقة ، ولمعارضته المسبقة له •

ليس عند الله طلاسم ولا ألغاز • بل تتجلى أسراره لمن هم أهــل لاستخدامهــا الاســتخدام الحسن • أما غيرهم من الناس ، فلو كشفت لهم هــذه الأسرار لاتخــذوها مواضيع للمجادلة والمناقشة ، بل للســخرية والاستهزاء ، ومجــالات للتعجب والاســتغراب متصلة بالأمور الخــارقة للطبيعــة ، فانتفخوا بمعرفة جديدة لا نفع منها ولا فائدة •

ان العالم ملىء بمثل هؤلاء الأفراد الذين يعلمون ، أو يظنــون أنهم يعلمون ، والحقيقة أنهم لا يفعلون الا ترديد ما حفظوه عن غيرهم من الناس ، ممن كانوا قد اغترفوا من الرصيد المشترك • فلا يمكن اذن أن ينبع شىء ما من أعماق كيانهم الحقيقى المدفون تحت طيات ماديتهم ، والذى يجهل معظمهم وجوده •

ولعلنا من أجل مساعدتهم عــلى اكتشاف هــذا الكيــان الحقيقى ، قد نبهنا اليه قبلهم • ولكن ان كانت عقليتنا ، بعد كل هذه السنين ، قد بقيت كما هى لم تتغير ، فلن نستطيع أن نقودهم الى الحياة الصحيحة • ولعدم وعينا بواجباتنا نحو أنفسنا ونحو اخوتنا البشر ، فلســوف نظل باقين كالثمــار اليابسة المتغضنة التى لا طعم لها ولا مذاق ، عاجــزين عن ارواء ما يحس به البــاحثون المخلصــون ، وما أكثرهم عن أيامنا هذه ، من عطش الى الحب والى الحق • بل ان روحانيتنا

الفكرية التى تظل فى حيز الفكر ولا تنتقل الى الحيـاة ، سوف تبقينا فى نطاق الروتين والفتور والضحالة ، كشـأن من يظلون طوال حياتهم ضعفاء الارادة خائرى العزيمة ٠

ولكن مهما يكن من أمر ، فلن يستطيع شىء من الأشياء أن يوقف التقدم الروحى للعالم ٠ فلقـد دخلنـا فى عصر جديد ، هو نهر الطهارة ، الذى يفتح الطريق المباشر بين الله والناس ويسكب عليهم مياهه المطهرة الملطفة التى تساعدهم على التحلى بالوداعة ودماثة الخلق ، وعلى التقدم والارتقاء ، وعلى اعطاء قصب السبق للروح الخالدة على الجسد والمـادة الفانيين ، مما يهيىء لهم الوصـول الى سـعادة حقيقية ، يصبحون أهلا لها بخضوعهم للقوانين الالهية ، قوانين الحكمة والعدل والحب ٠

## السعادة الحقيقية

لن يتاح للانسان أن يكون سعيدا سعادة كاملة وهو على الأرض ما لم يتمسك بما هو جوهرى ، وما لم يكن على وعى بالروابط التى تربطه بالحياة الكونية التى هو جزء منها لا ينفصل نها ، وما لم يكن خاضعا للقدرة العليا التى تدير الخليقة ٠

ان الفرق الموجود وجودا واضحا بين العالم الكونى الأكبر من ناحية وبين الكون المصغر الذى يتمثل فى الكائن البشرى من الناحية الأخرى ، هو أن الأول لا يزال باقيا على حاله كما خلقه الله ، على الرغم مما اقترفه البشر من أعمال السلب والنهب والتخريب ٠ فتعاقب الفصول باق كما هو ، والنهار يتلو الليل حتما ، الى آخره ٠ هذا بينما الانسان ، ذلك المخلوق المطبوع دائما على الانحراف ، يزداد ثقلا وغلاظة وظلاما وعتامة أكثر فأكثر ، من جراء ما فيه من روح الانفراد بالذات ، وما يرتكبه من المخالفات المتواصلة للقوانين الالهية ، تلك القوانين التى لو احترمت وروعيت لأعادت الانسان الى مكانه فى الدائرة الكونية ، ولأعانته فى الوقت نفسه على البرء من اضطراباته الداخلية التى تخلف له ولأقربائه الشقاء والمعاناة عندما يفرض عليهم أسلوبه الخاطىء فى الحياة ٠

ونظرا لأن الانسان ليس حكيما ولا عادلا ولا صالحا ، فانه ليس خليقا بأن يشغل نفسه باعتبارات الأخلاق والضمير والشعور متى تعلق الأمر بتحقيق أطماعه ورغباته

المادية ، أحيانا على حساب غيره من الناس • فهو يسحقهم سحقا بلا شفقة ولا رحمة ، ودون مراعاة أو مجاملة ، وعلى وجه الخصوص فى أوساط الأعمال وأوساط السياسة • وان أبى الانسان الرجوع الى صوابه ، فان صفات الأنانية والكبر والنفاق والحسية الملازمة للحيوان البشرى ، سوف تظل طوال مدة مروره على الأرض ، حجر عثرة فى سبيل تقدمه الروحى والانسانى •

فمن الملاحظ أنه على على النقيض من الحيوان ـ والحيوان قد بقيت عقليته كما هى لم تتغير ، اذ يكفل استمرار نوعه فى اتصالات طبيعية ـ نرى الانسان يعكف كثيرا جدا على ممارسات جنسية خارج أية احتياجات فسيولوجية ، ولمجرد الجرى وراء اللذة لا غير • وهنا تبدأ الرذيلة • فنحن نعلم بل نشاهد الى أين تؤدى مختلف ألوان الافراط التى تضر بصحة الانسان ، حيث أنها تستنفد طاقاته الحيوية وتضعف قدراته العقلية والفكرية ، عندما يخلط ما بين الحب وبين الجنس ، وما بين السعادة وبين اللذة •

الا أن كل شىء يمكن أن يتغير عندما يثوب الانسان الى رشده نتيجة للمعاناة المترتبة على شهواته التى لم تتحقق، ونتيجة للآلام والأمراض التى يتحملها جزاء سقطاته وخياناته ، فيعود ثانية الى ايمان طفولته الأولى ، ذلك الايمان الذى كان يجعل منه انسانا سعيدا بكل بساطة ، والذى يذكر عقله بأنه ليس مجرد كتلة من الجسد ، وجنس يعلوه ذهن ، ووحش من وحوش الأنانية والتكبر والنفاق ، بل أنه قلب وروح وضمير ، وأن القلب والروح والضمير تفرق بينه وبين الحيوان • فيبدأ يحس بالحاجة الى تلبية

مطالب قلبه وروحه وضميره ، مما يفتح فى أعماق كيـانه أمام نظره رؤية تيار منير من الحب والحياة ، يشعر بالانجذاب اليه فيبعده هذا التيار عما فى التيارات الشريرة ، تيارات العالم المرئى وغير المرئى، من الفخاخ والدسائس والملوثات .

وعندئذ يحس الانسان بالضرورة الملحة الى تطهير كيانه تطهيرا كاملا ، والى التزام الأمانة العميقة ، وهى وحـدها التى يمكن أن توحى بالثقة فى صدقه وأصالته .

## ثمن الحرية

الغالبية العظمى من الناس لا يعرفون كيف يستخدمون الحرية التى يتلقونها هى والحياة فى آن واحد . والحالة الحاضرة للعالم هى الدليل على ذلك . فهم يظنون أنفسهم أحرارا متى لم يكونوا محبوسين فى سجن من السجون ولكنهم فى الحقيقة محبوسون فى داخل أنفسهم فى سجن آنانيتهم .

وقليلون جدا منهم من يسلمون بأن أجسادهم المادية ، المولودة من أجساد والديهم الفانية ، تحتوى على أرواح خالدة تربطهم بالله . لذلك يستمرون فى العيش تبعا لمادية كيانهم الجسدى وحسيته ، مندمجين كل الاندماج فى هذا الكيان الجسدى . فتنقصهم البصيرة والالهام لكى ينيرا وعيهم ويرشداهم من داخل أنفسهم . وبفضلهما يمكنهم استخدام حريتهم بحكمة وتعقل ، بدلا من الانقياد الى غرائزهم والاستسلام الى ممارسات خطرة تؤدى بهم الى القضاء على أنفسهم .

ولعل المحن والتجارب المادية والمعنوية الناتجة من سلوكهم الخاطىء تدفعهم الى الاتجاه الى طريق آخر ، هو طريق الحياة الجوهرية ، التى يختار فيها الانسان بمحض حريته ألا يفعل سوى الخير فقط . ومتى ذاقوا الأفراح الفائقة للوصف والمترتبة على هذا الأسلوب فى تقويم الانسان لنفسه بمحض ارادته ، فلسوف يهتدون الى المعنى الصحيح للحياة ولكلمة « الحرية » ، فلا يعودون يخلطون ما بين مشاعر الرضا بالقيام بالواجب نحو النفس ونحو الغير ،

وبين الملذات المغشوشة التى تحس بها الذات الأنانية فى منافساتها المتكبرة وفى بطولاتها • فيضعون أنفسهم على الفور تحت تأثير الله وفى ظل رعايته ، الله الذى لا يرى ولكنه حى يبعث فيهم الحياة والقوة متى انقادوا الى تياره ، تيار الحب والحياة •

متى عقد الانسان العزم على الرجوع الى المنبع ، خيل اليه على الفور أن الله يتكفل به ويغمره بنعمه وبركاته ، ويملأ كيانه بحبه • وأحس بأنه يحيا من جديد للغرض الأول الذى خلق من أجله ، مع كل الوسائل التى تمكنه من الا يعود الى الانحراف أو السقوط مرة أخرى •

وشيئا فشيئا ، اذ تذوب وتختفى حياته الوثنية ، يذوب معها ما يلازمها من الهموم والأعباء ، فى تطهر شامل يبدأ بالتجرد عما لا يفيد • وسرعان ما يزول أيضا ما فيه من البلادة والقسوة والجفاء ، ليخلى المكان للطف والرقة وتهذب القلب والروح والحياة ، نتيجة لتهذب حالة وعيه ، لدرجة أنه ما كان ليتحمل ما فى الأفراد من السوقية ، لو لم يكن قلبه الملىء بالحب يسمح له بتحمل كل شىء •

هذا البعث الجديد الذى تغذيه كل يوم بضعة جهود يقوم بها الانسان وتصبح سهلة ميسورة شأنها شأن كل ما هو معتاد وطبيعى ، يصير بالنسبة للانسان ينبوعا من ينابيع البهجة واليقين اللذين يتجليان فى أدق تفاصيل حياته العادية • واذ يعى بهذه الهبة الرائعة ، هبة حريته ، لأنه يعرف الآن كيف يقدرها حق قدرها وكيف يحسن استخدامها ، فانه يتقدم فى كل يوم من أيام حياته مرتقيا بنفسه بمحض ارادته واختياره ، ومستخدما كل عناصر حياته الجديدة المنبعثة من عقليته الجديدة •

★★★

وبينما العالم يفتن فى بناء مستقبل مشكوك فى نجاحه ، بل ربما كان مآله الى الفشل والدمار ، نرى الانسان ذا

الوعى والاقتناع يعد هذا المستقبل فى داخل ذاته فى ثقة وايمان ، وفى الزمن الحاضر وهو الزمن الأبدى لله • فهو يعلم أنه بالنسبة لنفسه وبالنسبة للجميع ، لا يمكن للمستقبل أن يكون سعيدا مستقرا متينا الا اذا كان مرتكزا على قيم روحية وخلقية ، فى ادراك جديد للحياة ، وهى حياة غنية كاملة رائعة ، يذوق بواكيرها فى كل يوم من أيام حياته متى تقرب الى الله فى صدق واخلاص •

## اللامبالاة وفقد الوعى

اللامبالاة هى أسوأ الصفات • فهى بداية لفقد الوعى وفاتحة للعدم • واننا اذ نشاهد ما يتصف به البعض من عدم المبالاة بمعاناة الغير وبمشقاتهم ، لتحدثنا أنفسنا بأن نهزهم هزا لنوقظهم وننتشلهم من انغلاقهم على ذاتهم ونصالحهم مع الحياة ومع الله ومع أمثالهم من الناس •

ان ما يتصف به هؤلاء البعض من عدم المبالاة ليجعلهم موتى أحياء مقطوعى الصلة طواعية واختيارا عن الجماعة البشرية • أما أحلام اليقظة التى يلجأون اليها ، وهى وحدها التى يمكن أن تملأ فراغ وحدتهم ، فهى تحل عندهم محل الحياة الروحانية ، وتفسد حقيقة وجودهم البشرى ذاته •

ولكن لا ينبغى لنا أن ننخدع بهؤلاء الحالمين اللامبالين ، فهم فى أغلب الأحيان ماديون مغرقون فى المادية ، نفعيون انتهازيون متكبرون منطوون على أنفسهم يظنون أنهم أرقى من سائر البشر • وفيما يختص بالله ، فهم لا يعبدون الا الاله الذى صنعوه لأنفسهم من أشخاصهم ذاتها ومن حساباتهم فى البنوك •

لسنا بهذه الدرجة لحسن الحظ ، أو على الأقل لسنا كلنا كذلك ، وهذا من فضل الله الذى يحفظ قلوبنا يقظة متنبهة ويثرى حياتنا ويجمع شملنا فى ظل الجماعة الربانية الخالدة ، التى يعنى فيها أيضا بوجودنا البشرى •

ومع ذلك ، فان أولئك الذين لم يحدث لهم أن جاهدوا

ضد عيوبهم المعتادة انما يتصرفون تصرف غالبية الدنيويين، فيقرأ على وجوههم عدم مبالاتهم بالغير • اما روحانيتهم الظاهرية ، فهى قائمة على الآنانية ، حيث أنهم يبحثون قبل كل شيء عن سند يستندون اليه وعن شيء من الراحة الداخلية ومن الانفراج الذى لا يلزمهم بشيء غير أنهم وان كانوا لا يحسون بمعاناة الغير ، يحاولون عند أدنى صعوبة من الصعوبات الجسدية أو المعنوية ، أن يجذبوا اليهم اهتمام الوسط المحيط بهم وأن يستدروا شفقته ، أكثر من محاولتهم الحصول على محبته ، مع أن هذه المحبة ، التى قد يعيد دفؤها الحياة الى قلوبهم المتحجرة ، ربما دفعتهم الى المعاملة بالمثل ، لو أنهم قبلوا الخروج من سجنهم الداخلى والكف عن أن يكونوا قبورا مبيضة من الخارج أو طبولا ينبعث منها الرنين وكثيرا جدا مالا ينبعث منها سوى اللغو والهذيان •

اذا نحن شئنا تقوية حياتنا الروحانية ، وبالتالى تقوية وجودنا البشرى ، تعين علينا الخروج من سباتنا • ولا يزال هذا اليوم فى حيز الامكان • أما غدا ، ففى وسط الصعوبات المتزايدة ، سوف يكون الوقت قد فات ، اذا نحن أبينا العودة الى صوابنا واستخدام الوسائل التى يعرضها علينا الله ، وهى وسائل سوف تجعلنا أفرادا منتصرين ، أى أفرادا أحياء يتمتعون بالحماية من الداخل ومن الخارج ، أفرادا سعداء بأن يعيشوا سويا مستقبلهم الصحيح ، فى وحدة الحب الالهى •

# الصعود من المنحدر

في عالمنا الحاضر الذى بلغ مرحلة الانحلال والانحطاط، ينزلق معظم الناس دون وعى منهم الى منحدر مادية سوقية تتفق مع طبيعتهم ومع عقليتهم • أما الباقون ، وهم الذين تقوم حياتهم الرصينة على شيء من الخلق يقيهم الوقوع فى ذلك المنزلق ، فانه ينظر اليهم كأناس تحيط بهم الشكوك والشبهات • وهذا من علامات زماننا الذى ما أشد تسيب البشر فيه • فقليل من الناس من يعرفون كيف يقدمون القدوة الصالحة لحياة يعيشونها فى ظل الوقار واحترام الذات واحترام الغير • فما أتعس هذا الزمان الذى يسمح للجميع بتجاوز حدود حقوقهم فى حرية الآداب ، التى لم ينتظروا الاذن بها ليحققوها لأنفسهم •

لقد صار الجنس حديث الساعة أكثر من أى وقت مضى ، وذلك من خلال دعاية صاخبة اتخذت مؤخرا شكل اعلانات تبدو فيها نساء بل أيضا رجال عراة مصحوبة بأرقام تليفوناتهم • كل ذلك تحت نظرات الفضول من جانب صغار نبهوا الى هذه الأمور قبل أوانها •

هذه الدعوة الى الدعارة تثير ضيقا شديدا فى نفوس الشرفاء • بينما السلطات العامة تسمح بما كان يعد فيما مضى من الأعمال الفاضحة التى يعاقب عليها القانون •

واليوم أصبح الجميع يتنافسون فى ذكر تفاصيل مثيرة للغرائز اصطيادا للزبائن المتعطشين الى الأحاسيس

( والأحاسيس تحل أكثر فأكثر محل المشاعر ) • ثم انه يجب ان يقال ان شراء الذمم وبيعها أصبحا تجارة رائجة تدر الربح الكثير •

وبوجه عام يرى البعض فى هذه التصرفات أمورا عادية للغاية ، اذ يقال انها تلبى احتياجات تخيلات الناس ، ممن لم يعودوا يجدون فى متناولهم من أجل علاجها بيوتا كان يسمح بها القانون وتنكرها أخلاق هجرت منذ زمان بعيد •

ويقول الماديون المقتنعون بماديتهم : « ان الأمور كانت ولا تزال تسير دائما على هذا المنوال ، وان الناس ينبغى لهم أن يرفهوا عن أنفسهم نسيانا لهمومهم » • ولا شك فى أن لديهم هموما ، غير أن نسيان الهموم لا يكون بالاغراق فى الفجور وفى الشهوات •

واذا كانت الأمور فيما مضى تسير على ذلك المنوال ، الا أن الناس كانوا اذ ذاك لا يزالون يتحلون بفضائل الفروسية التى اندثرت باندثار عهدهم ، ومن هذه الفضائل الحياء والحشمة ، ليس فقط حفظا لماء الوجه من باب النفاق، بل أيضا لتجنب صدم شعور أحد من الناس • واذا كانت قد عرفت عنهم عاداتهم الاباحية ، الا أن مرأى فجورهم لم يكن على الأقل ظاهرا للعيان ، وكان الشرف الرفيع سليما من الأذى بشكل من الأشكال ، سواء أكان ذلك فى الفن أم فى أسلوب التصرف •

واذا كان من غير المرغوب فيه العودة الى قواعد صارمة فى الآداب والسلوك قد تؤدى بالناس الى ألوان ضارة من الكبت لا تنتظر الا الفرصة للانطلاق بصورة طاغية مدمرة ، الا أن من الأمور الملحة أن يعود الجميع الى الشعور بالكرامة والشرف الانسانيين • وفى نفس الوقت الى معايير أخرى للسعادة والحرية فهم غالبا جدا ما يستعملون هذه الحرية ضد أنفسهم فتقودهم الى عبودية أشد وأقسى ، هى عبوديتهم

للحواس والشهوات ولكل ألوان الافراط ومختلف صنوف سوء التصرف وشتى أنواع الرذائل ، من خمور الى مخدرات الى عادات منافية للطبيعة ، تصد البشرية عن كل تقدم روحي واجتماعي ٠

هذا ولو أن الانسان تكلف مشقة التفكير في النتائج الخطيرة التى تترتب على مسلكه ، وقبل اصلاح نفسه والارتقاء بها وتلبية مطالب روحه ــ هذه الروح التى لن يبقى شيء سواها في يوم من الأيام ــ لو فعل الانسان ذلك لأحس بالشجاعة تدب الى قلبه ، ولشعر بالتحرر من خلال هذا الجهد ذاته ٠ فانالانسان وحده هو الذى بيده أن يقطع علاقته بماض لم يكن يقيم فيه وزنا الا للجنس وللمال ٠ فيكون مسلكه الجديد قدوة يقتدى بها الوسط العائلى والمهنى المحيط به ، كما يقتدى بها أمثاله ممن كانوا على شاكلته (وهذا أيضا هو الاصلاح الذاتى من أجل الاصلاحالجماعى) ٠ وهكذا يسلك الجميع في الطريق القويم ، ريثما يعودون الى طريق الله ويجدون فيه السعادة والهناء ، بفضل عقلية جديدة يكتسبونها يوما بعد يوم ٠

# الاحســـــاس الخفى
# بالسخط وعدم الرضا

فى كل درجة من درجات السلم الاجتمــاعى ، يقــاسى انسان اليوم من احســاس خفى بعــدم الرضا ، يعجــز عن الكشف عن أسبابه ودواعيه • ولو أنه تكلف مشقة النزول الى أعمــاق نفســه ، فلربما تحقق لديه أن ما يحس به من الضيق انما هو راجع ، ليس فقط الى الظــروف الخارجيــة المتعلقة بالوجود فى عصرنا الحــاضر ، بل قبــل كل شىء الى انطوائه على ذاته انطــواء يعطل حركته ويعزله عن بقيــة الناس ويجعل منه انســانا حزينــا سلبيا سريع الغضب ، بل أحيانا انسانا شريرا مؤذيا لغيره من الناس •

وعــلى أثر هــذا الاكتشاف ، سوف يدرك أنه ان أراد التغلب على هذه الحالة عليه أن يعتاد أفكارا ايجابية بنــاءة تسمو به الى ما فوق مناطق الانهيار والاكتئاب وينتهى بهــا الأمر الى ازالتها ومحوها •

ولو ثابر على القيام بهذا الجهد الذى يخلصه تدريجيا من ضيقه بالحياة فان الاجابة على أدق تساؤلاته سوف تعطى له مباشرة عن طريق حاسته السادسة ومن خلال ضميره الذى يكون قد استيقظ ، وفى بعض الأحيــان عن طريق انســان آخر تحرر من هذه الحالة النفسية عينها ، فيساعده هــذا الانسان بقدوته وبنصائحه عــلى الخروج من ســجن انطوائه على ذاته ، فيدرك أن المزلاج انما هو فى داخل نفسه ، وأن بيده هو وحده أن يخرج من ســجنه وأن يشرع فى مســيرة جديدة •

واذ يستمد القوة من هذا الاكتشـاف ، والشـجاعة من نتائج جهوده الأولى ، تزول شكوكه ومخـاوفه وتتبدد يـوما بعد يوم ، ويشعر بأنه قد انتقل الى منطقة روحانية يستقى منها قوى جديدة تقوى عزيمته وترد اليه ايمانه الذى يكون قد فقده منذ زمان طويل فى مادية العالم ٠

وفى أثناء هذه الفترة من حياته ، وهى فترة حاسـمة بالنسبة له ، سوف يؤتى الاحساس بخلود الحياة وبانتصـار النور على ظلماته الذاتية ، وبوجود الله ، فيشعر بتجـاوبه معه من جديد وليس الله هـو اله السـحرة وعبدة الأوثان المتحجر فى النصـوص الحرفيـة واللفظيـة وفى الصـور والأشكال ، بل الخالق الذى جاء منه الانسان وجاءت الخليقة وجاء الناس أجمعون ، الله الذى يهب معرفته لمن يؤمن به ولمن يقلع عن آخر مقاوماته من أجله تعالى ٠

وان حـدث له فى مبـدأ الأمر أن عاد الى الوقوع فى أخطائه الماضية مرة أخرى ، فانه ينهض سريعـا خشـية أن تطبق عليه مشاعر ضيق وقلق ماضية ، ناجمـة عن عـدم اخلاصـه ، حيث أنه يعلم الآن أن الاخـلاص هـو الشرط الأساسى لاستعادته للبهجة وللسلام ٠

وهو يعلم أيضا أنه ان أراد الاحتفاظ بما أوتى من الميزات الجديدة تعين عليه أن يصبح أهلا لها ، وأن يراقب نفسه ويصلحها وينتصر عليها ويتفوق عليها يوما بعد يوم ، وأن يعنى بحياته الروحانية ٠ وسرعان ما سوف يقوم بما يقوم به كل من خاضوا نفس هذه المعركة ، ممن لا يسعهم الاكتفاء بروحانية عقلية مجردة ، فيشرع شروعا نهائيا فى ممارسة التعاليم الالهية ، هذه التعاليم التى تكون قد أنقذت حياته ، بل ربما قواه العقلية أيضا ٠

تلك هى قصة الغالبية العظمى منا ٠ اذ ندر من جاءوا الى الله من تلقاء أنفسهم حبا فيه واحتياجا الى الطهر والنقاء والكمال ، وبغرض واحد هو الارتقاء بأنفسهم وأن يكونوا

أهلا للانتماء اليه تعالى . فقـد لزم لمعظمنا المرور بمختلف المحن والتجارب وفقد الآمال ، قبل أن يدركوا أن الله وحده هو القدير على تحقيق ما للانسان من أسمى الميـول ، متى اتجه اليه الانسان بعزم صـادق ، مؤمنا برحمـته وبعـدله وبمحبته .

## الأفكار تفرق النــاس

## ولا يقرب بينهم الا المشــاعر وحدها

لقد حانت اللحظة لكافة المؤمنين على وجه الأرض لــكى يزيلوا الغشــاوة عن أعينهم ويخلعوا أقنعتهم ويتجردوا من بطاقاتهم التى تفصلهم عن غــيرهم من النــاس وتسىء الى وحدتهم الأساسية • وعليهم أن يختاروا أما الطرق التقليدية لعالم سقط فى فوضى انحلاله وانحطاطه ، وأما طرق الله التى لم يسبق لهم قط أن قاموا بتجربتها واختبارها ، لعدم استنارتهم وتهذيبهم وتدريبهم على أيدى من اكتفوا بوعظهــم لاستمالتهم الى جانبهم بالكيفية التى سبق لهم هم أنفســهم أن وعظوا بها ، وبالتالى عجزوا كل العجز عن بعث الايمان والتواضع والحماس الروحى فى قلوبهم ، مما كان يمــكن أن يؤدى بهم الى حالة جــديدة من حالات الوعى عن طريق الحب النقى المجانى غير المشروط بأية شروط ، والذى يكون قد أصبح هو القانون التلقائى لقلوبهم •

ان بلوغ هذه الحالة من الــوعى لا يمــكن أن يتــاح للانسان الا بصراع متواصل يقوم به طواعية واختيارا ضد رذائله وعيوبه • اذ أن تلك الحالة من الــوعى لا يمــكن أن تحققها له روحانية ذهنية مجردة أو كتابية • حيث أن المطلوب هو قيام الانسان بجهد داخلى شخصى متواصل يمتد الى الخارج وتدفعه اليــه الحــاجة الى أن ينزع من ذاته كل ما يعترض طريقه نحو التفوق اليومى على النفس •

ان وحدة الكنائس التى كثر الحديث حولها لن تحــل المشكلة • اذ لن يزيل الحواجز العقائدية الا الوحــدة بين

جميع الناس بعد أن يسوى بينهم ذلك الحب نفسه · واذا كانت الديانات جميعها تأمر بالخير ، إلا أنها سوف تظل دائما منقسمة فيما بينها نتيجة لتقيدها بالشكل · كما سوف تظل منقسمة نتيجة لتصوراتها الشخصية عن رجوع الانسان الى الله رجوعا لا يتم الا بوساطتها ·

ومع ذلك فان بعض هذه الديانات وقد أحست بما هو فيها من النقص والاخفاق ، قد بدأت تأمر أتباعها باصلاح عقلياتهم وبالحب أيضا بطبيعة الحال ، ولكن دون أن تقدم لهم وسائل تحقيق هذا البرنامج · وهى وسائل لا يمكن أن توجد فى ممارسات خارجية لم تغير شيئا من أساس الطبيعة البشرية · الدليل على هذا أنه منذ ألفى عام من قيام المسيحية والناس لا يزالون يزدادون مادية وأنانية وتكبرا وكذبا ونفاقا ولصوصية وفسادا أكثر فأكثر ، ولم يفعلوا شيئا قط من أجل النهوض من بين أنقاضهم · أما الله فهو بالنسبة لهم بعيد المنال يفضلون ألا يستطيعوا الوصول اليه ، اذ لو كان قريبا منهم لأفسد خطط تراكيبهم الشخصية ولأضاع عليهم ملذات الحيوان البشرى · هذا بينما الجوهريون الصادقون ذوو القلوب المنشرحة الجياشة بالمشاعر الكريمة يجدن جوهر كيانهم شيئا فشيئا فى جوهر الخالق ، ويحسون بوحدتهم معه سرورا بباقى الناس أجمعين ·

هذا ولو أن المؤسسات السياسية والدينية كانت قد انضمت منذ قرون طويلة الى الجوهرية كما يتعلمها الجوهريون ويعيشونها اليوم ، لكان سائر البشر قد استفادوا من هذه الفرصة المتاحة لهم من أجل الصعود من المنحدر الذى انزلقوا اليه ومن أجل اصلاح أنفسهم حتى يغيروا عقلية العالم ويعيشوا فى وئام تام مع أقرانهم البشر ، فى نفس التيار الواحد من الأفكار والمشاعر التى يعبر عنها بنفس

اللغة الواحدة ، وهى لغة تستبعد منها نهائيا ألفاظ الحقد والحرب والانتقام والتعصب والعنصرية والعنف • وهــذه ألفــاظ قوم ترمى قسوتهم المتــكبرة الى اخضــاع الأفــراد والشعوب لهم ، مع أن شيئا قليلا من الطيبــة القائمة عــلى الادراك السليم والصبر والتسامح وحسن التفهم لهو كفيــل بأن يأخذ بيدهم الى خير الأمور ، ليس عن طريق القوة ، بل عن طريق القدوة والحكمة والحب •

# لماذا كل هؤلاء الوسطاء بين الله والنـاس ؟

لمـاذا كل هـؤلاء الوسطاء بين الله والناس ؟ أقلـوب الناس وضمائرهم عاجزة الى هذه الدرجة عن هدايتهم الى الله متى أحسوا بالحاجة الى تلبية ندائه والتقرب الى كمـاله ، والحياة فى حالة من الطهر والنقاء تهيىء لهم علاقات حميمة متواصلة مع الله ؟ وأليس أنبياء الله وهم الأحياء الحاضرن أكثر من أى وقت مضى هم الوسطاء الوحيدون الصالحون ؟ ومن أجل اتباعهم ليس من الضرورى للناس أن ينعزلوا عن العالم ، بل أن ينزعوا عن أنفســهم الروح الدنيـوية وأن يصارعوا كل ما يفصلهـم عن الله وعن أقرانهـم البشر : الكبرياء والكذب والنفاق والغيرة والحسـد ، وهى نقائص تتعارض مع مسيرتهم الروحية وتجمدهم فى المادية والحسية اللتين لا يمكن لهما ادراك أمور الروح ٠

وفى ساعة الاختيار يجب أن يكون الانسان يقظا متنبها لئلا يقع فى فخاخ الروحانيات الذهنية المبهمـة التى غالبـا ما تكلفه الكثير من الناحية المادية ، ولا تغير شيئا من عقليته ، بل تحيد به عن الهدف المنشود ٠ فان كان صادقا فى سعيه نحو ماهو ربانى، فلسوف يرشده معلمه الى الجماعةالصغيرة ، جماعة تلاميذه المخلصين ، ممن يجاهدون منذ وقت طـويل للانتقال من نظرية تعاليمه الى تطبيقها وممارستها ، فيكونون بالنسبة له مدربين تجردوا عن كل الادعاءات ، وأولها الادعاء بأنهم ينصبون من أنفسهم مرشدين للضـمائر يتحتم عـلى

الناس المرور عن طريقهم من أجـل الاتجاه نحـو الله وأن يكونوا أهلا للحصول على الخلاص ٠

فان من يرغبون فى الرجوع الى المنبع لهم فى حاجة الى أفراد أقوياء يدربونهم على ذلك بمحبتهم وبهدوئهم ، دون لجوء الى كلمات لا نفع منها ولا فائدة ٠ هذا بينما فى نظـر معظم الأفراد الذين استميلوا الى الروحانيات الزائفه وتمت السيطرة عليهم وبعث روح التعصب فى نفوسهم ، ليس الله فى معظم الأوقات الا صنما شأنه شأن التمثال المصنوع من الحجر والذى لا حول له ولا قوة ، أو رسما صامتا تجـاهد مهارة الوسطاء وخيالهم وحدهما فى تحريكه أمام أنظارهم حتى ولو لم يكن الباعث على ذلك الا مجرد أن يبعث الوسطاء فى نفوسهم الخوف والرعب من اله قاس جبار ، بدلا من ان يشعروهم بمحبته من خلال قلوبهم ويعرضوا أمامهم النتائج المنطقية التى تترتب على مخالفاتهم لقوانينه ٠ فهـذا هـو الأسلوب الذى يمكن أن توجد به فى نفس كل واحـد منهم حالة جديدة من الوعى يوضع الله فيها فى مكانه الصحيح ٠ ويوضع المخلوق أمام خالقه ، فى وفاق تام ونهائى مع روح الله ، وهو وفاق لا يستطيع الانسان بدونه أن يغذى روحه أو أن يجد لحياته معناها أو الطريق الموصل اليها ٠

كيف يتاح لوسطاء مهما تكن مواهبهم أن تكون لهم كلمة فى مثل هذا التبادل الحميم ؟ ان محض وجودهم بل محض كلامهم قد يخنق الحوار بين الله والناس ، وهـذا الحـوار لا مجال فيه للنصوص الحرفية واللفظية ٠

ومع ذلك ، فان هؤلاء الوسطاء الذين يحاولون الاحتفاظ بألقابهم وبسلطاتهم كما يفعل الموظفون فى الدنيا ، من المتاح لهم هم أيضا أن يتعمقوا فهم التعاليم الكتابية التى يلقنونها لغيرهم من الناس ، وأن يعيشوا هـذه التعـاليم لحسـابهم الخاص ٠ واذا ما تجردوا عن ادعائهم وعن ثياب التنكر التى يرتدونها أتيح لهم هم أيضا أن يسـيروا صـامتين مع باقى الناس فى الطريق الضيق : الطريق الوحيد المؤدى الى الله ٠

# عقليـــة جـــديدة
# من أجل مجتمع جديد

يدور الحديث في بعض الأوساط السياسية منذ وقت ما، عن تغيير العقليات وعن بناء مجتمع جديد • وبذلك نرى أن ذوى النيات السليمة الطيبة يلتقون معا في رغبـة واحـدة هي الرغبة في تحسين أحوال البشرية •

ومن أجل الوصول الى تحقيق هـذا المشروع الرائع ، تقوم المدرسة الجوهرية منذ عام ١٩٥١ بقيـادة أعضـائها فرديا وجماعيا نحو اصلاح جوهر طبيعتهم ، وهـو الوسيلة الوحيدة لتغيير عقليتهم تدريجيا من حال الى حال آخرى • ويمكن مشاهدة نتائج هذا العمل الداخلي في سائر المجالات : في حياة الزوجين وفي وسط الأسرة وفي المجال المهني •

أما عن المجتمع الجديد ، فان الانسان يحمله في داخل نفسه • ففي داخل الانسان يجب أن يظهر الى الوجود هـــذا المجتمع الجديد ، بانتزاع كل ما ساعد عن طريق الانســان على تكوين المجتمع القديم • وهذا الأسلوب المنطقي يمـكن أن يتغلغل بسهولة في وعي المواطنين وأن يعمل به سريعـا لو أننا عنينا بأن نشرح لهم كيف يتم هذا التغيير في العقليات الذي يدعون اليه دون أن توضح لهم طريقتـه ولا كيفيـة الشروع فيه •

فلربما خيـل اليهم نتيجة لنقص وسـائل الاعـلام أن الموضوع يقتصر ببساطة على مجرد اتجاه فكري جـديد يملى عليهم خيارات جديدة • وهذا بالاجمال أمر يسهل التوصـل

اليه عن طريق صحافة يتم التحكم فيها بمهارة فتعرف كيف تؤثر فى الأفراد وفى الجماهير وكيف تغرس فى نفوسهم آراء الأغلبية الحاكمة ومفاهيمها • فقد طالما عهدنا هذا النوع من الضغوط فى المجالين السياسى والدينى •

ليس هذا هو المطلوب • فان تغيير العقليات تغييرا يؤدى الى تعديل فى بنيان المجتمع وفى الجو السائد فيه ، هو شىء مختلف عن ذلك كل الاختلاف • فهو يتطلب أولا وقبل كل شىء بالنسبة لكل فرد من الأفراد أن يقر بضرورة اصلاحه لنفسه مما هو فيها من الرذائل والعيوب ، بغية الوصول الى تعديل طباعه ، الأمر الذى يؤدى فى مدى قصير وتبعا لجهوده الشخصية لأن يبعث فى نفسه أفكارا ومشاعر جديدة تتألف منها قاعدة لعقلية جديدة • وهذه العقلية الجديدة تقوى يوما بعد يوم بفضل اخلاص الانسان لمبادىء نظام أزلى أخلاقى فى الحياة لا يقوم باعادة اعطائها اليه أناس غيره ، وانما يقوم بتذكيره بها صوت ضميره الشخصى •

ومتى تبنى الناس جميعهم هذا الأسلوب الجديد فى الحياة نشأت من ذلك تسوية اجتماعية طبيعية فيما بينهم عن طريق أسمى جانب من نفوسهم ، الأمر الذى يؤدى الى منع المعارك بين الأحزاب وانهاء الحملات المسمومة والمجادلات التى لا آخر لها والتى توجد البلبلة والفرقة بين صفوف الناس وتسىء الى الاستقرار الأدبى والاقتصادى والثقافى للبلد الذى تنشأ فيه •

واذا كان الحال لا يزال مع الأسف يسير على هذا المنوال فى مجتمعنا الذى يدعى أنه مجتمع متحضر ، والذى لم يعد يوجد فيه مكان لمحبة الانسان لغيره من الناس ولا لاحترامه لهم ، فان من تسببوا فى ذلك هم من اعتادوا المجادلة بلا نهاية الذين من فرط ثقتهم بأنفسهم يصرون على البقاء فى مواقفهم الأنانية لكى يفرضوا أنفسهم على غيرهم ولكى يشبعوا نزعة الزهو والخيلاء الموجودة فى نفوسهم أكثر بكثير

من اشباعهم لمطامعهم المادية • ولا يقبلون بأية حال من الأحوال أن يغيروا من عقليتهم ليكونوا قدوة حسنة ولكى يفوا بوعودهم •

أما كل ما يمكن قوله أو فعله في اتجاه آخر غير هذا الاتجاه ، فلن يؤدى الى أى علاج لأحوال العالم • وطالما أن الانسان يبحث عن هذا العلاج خارج اصلاحه الشخصى لنفسه ، فان العالم لن يكون الا صورة للحالة الداخلية للانسان •

أما عن الجوهريين الصادقين ( وليس المكتفين بالظهور دون اصلاحهم لأنفسهم ) فهم يجاهدون فى ممارسة هذه الحقيقة وتطبيقها ، فهى وحدها التى يمكن أن تنقذ العالم • فهم يعلمون أن المعرفة التى لا يتبعها العمل لن تؤدى الا الى حشو أذهانهم واكتظاظها دون أن تغير شيئا من عقلياتهم •

وهم الآن سائرون فعلا فى الطريق نحو هذه النهضة العالمية التى سوف تؤدى فى نهاية المطاف الى احترام القوانين والأخلاق والمبادىء الكونية والى الحياة بمقتضاها، ليس فقط بدافع من الميل اليها ووقوع الاختيار عليها ، بل أيضا نزولا على حكم الضرورة •

## بماذا تقاس القوة والحماية
## اللتان يتمتع بهما أى بلد من البلدان ؟

ان القوة والحماية اللتين يتمتع بهما أى بلد من البلدان لا تقاسان بعدد أسلحته أو محطاته النووية : وقد شوهد ذلك فى أوكرانيا حيث وقعت حوادث ذرية خطيرة أصابت عددا كبيرا من الضحايا فى البلد نفسه وفى البلدان المحيطة به ٠

متى أدت الكراهية والخوف وانعدام الثقة نتيجة للعقائد والأيديولوجيات المتعارضة ، الى اقتتال الناس فيما بينهم بدلا من أن يعملوا سويا من أجل رفاهية العالم ، فان مايقومون ببنائه بقصد الهدم والتدمير انما ينقلب فيصبح ضدهم فى نهاية الأمر ٠

فان أراد الناس أن يدفعوا عنهم غائلة هذا السيل الجارف من الجنون المميت الذى يطغى على العالم فى هذه الآونة ، تعين عليهم أن يصوغوا لأنفسهم عقلية جديدة وأن يكتسبوا نظرة أخرى فيما يختص بعلاقاتهم بأمثالهم البشر وبواجباتهم نحوهم ٠ فيرون عندئذ ــ لأنهم سوف يكونون شهودا على ذلك ــ أن قوة البلد من البلدان انما تقاس قبل كل شيء بما للمواطنين وما لقادتهم من الصفات الخلقية ، وأن هذه الصفات الخلقية هى التى تصنع أيضا عظمة هذا البلد ٠

ان الوسيلة الوحيدة التى يمكن بها للعالم أن يجد الوحدة التى يبدو اليوم أنه يبحث عنها فى وسط المحن

والتجارب وانعدام الأمن والأمان ، انمـا هى قيام الفـرد باصـلاح نفسـه بمحض ارادته واختباره • فعندئذ سـوف تتجلى هـذه الوحدة فى مجتمع رشـيد سـليم مستقر يتحقق وجوده بفضل جهود كل فرد من الأفراد وبفضل جهود الجميع •

هذا ولو أن القوتين العظميين العالميتين أدركتا المعنى العميق لهذه الحقيقة والضرورة الملحة لتطبيقهما لها من أجل تعليمها للجماهير ، لاتجهتا بالاتفاق مع باقى الأمم نحو نزع عام للسلاح ، وهو أمر لا غنى عنه من اجل سلام العالم ، دون أن تكون هناك حاجة الى الاعداد للحرب من أجل الوصول الى السلام ــ فيكفل ذلك تحقيق وفاق قلبى نهائى بين الشعوب •

وبحلول السلام فى أرواح الناس وفى ضمائرهم وقلوبهم وبلادهم ، لن يسعهم السلوك كمتوحشين • كما أن تجمع كل النيات السليمة الطيبة فى روح من المصالحة والاخوة الحقيقية سوف يزيل كل أسباب الخلاف والشقاق والمنازعات •

غير أن مما يؤسف له أن من هم فى كراسى الحكم ــ فيما عدا الاسـتثناءات القليلة التى نعرفهـا ــ انما يرفضـون الاعتراف بهذه الحقيقة الواضـحة ، ويؤثرون أن يتجاهلوا أعماق الكبرياء والأنانية والنفاق والجشـع الموجـودة فى الطباع وفى العقليات المسئولة عن كل ما فى العـالم من الويلات • ونظرا لبقائهم أسرى لقيود اجتماعية ولصـورة متميزة لا يريدون التخلى عنها بأية حال من الأحوال ، فانهم يظلون متسمرين فى جمود روحى يعوق تطورهم وتطـور العـالم •

ومع ذلك ، وعلى الرغم من أن تحقيق البرنامج الجوهرى قد يبدو أمرا بعيد المنال بالنسبة للموقف الحاضر ، الا أن هناك أقلية لا علاقة لها بالسياسة تقترب من تحقيق هـذا البرنامج يوما بعد يوم • ونظرا لادراكها للوسيلة النهائيـة

لاصلاح العالم عن طريق اصلاح الفرد ، فلسوف تصبح لها الغلبة فى نهاية الأمر ، بفضل حكمة مبادئها واخلاص جهودها ، حيث أنها تعمل بكل قلوبها وبكل قواها من أجل الارتقاء بالعالم خلقيا وروحيا ، مدفوعة بحبها للبشرية كلها ورغبتها فى اسعادها ٠

# رسالة موجهة الى الرؤساء الثوريين
# لدول أمريكا الجنوبية وأمريكا الوسطى

انى أعلم أنكم تودون الخير للانسانية · لهذا أتوجه برسالتى هذه الى قلبكم ·

انى أنا أيضا أحب الانسانية · غير أنى من أجل مساعدتها واثبات محبتى لها ، قد اخترت ثورة أخرى واستخدمتها ، وهى الثورة التى مؤداها استئصال الشر المختبىء فى أعماق الطبائع البشرية ، وافهام الناس أنه يجب البدء بذلك ·

لكى نصلح من شأن العالم ، يجب اصلاح الفرد والتنديد بما يحمله كل انسان فى نفسه من أنانية وكبرياء وكذب ونفاق وغيرة ، وهى الأشياء التى تجعله يعادى غيره من الناس ، لا سيما من لا يفكرون كما يفكر هو ·

وهذه الثورة الداخلية التى يدرب عليها أعضاء مدرستنا، تجمع بين الناس عن طريق أعماق قلوبهم فى مثل أعلى واحد يقوم على السلام والحب الكونيين · وهى تؤدى حتما الى منع الثورات الدامية التى وان تكن تغير من نظام الأمور ومن مخارجها تغييرا ظاهريا وقتيا ، الا أنها لن تعدو بالناس الى العودة الى العقل والصواب ، حيث أنها لعدم تغييرها للعقليات لن تمنعهم من أن يسلكوا مسلك الطيور الجارحة · فان مرأى الدماء يثير دائما فى البشر غرائزهم السفلى نظرا

لأنهم لا يزالون باقين فى وحشيتهم وان تفاوتت درجة هذه الوحشية ·

من ذلك ترون يا سيدى الرئيس أننا لا نستخدم الوسائل المعتادة فى الدنيا من أجل الوصول الى الهدف الذى ينشده الجميع ، وهو العدالة والمساواة الاجتماعيتان والاخوة ، اذ أن هذه الأمور لا يمكن تحقيقها الا بتقويم انحرافات الطبيعة البشرية تقويما يمارسه الانسان بمحض ارادته واختياره ·

اذن فان ما يحصل عليه البعض عن طريق القوة ، قد بدأنا نحن نحصل عليه ـ على مستوى الأسرة وعلى المستوى المهنى ـ عن طريق حب الانسان لغيره من الناس حبا من غير مقابل · وهو حب أقوى من الحقد ومن التعصب ومن العنف، وهى أمور وان تكن تهيج المشاعر ، الا أنها لا تحل المشاكل الأساسية للبشر وللمجتمع ، وتعجز عن أن تساندهم وتخفف عنهم ضيقهم بالحياة ، حيث أن السبب هو فى العقليات ·

فان لم تتحسن العقليات ، فلربما اتجه الناس الى تيارات فكرية جديدة تخالف التيارات السابقة ، الا أنهم نظرا لضعفهم وتقلبهم ، سوف يسمحون لغيرهم من الناس بأن يقودوهم الى ثورات دموية جديدة تنهك قوى البشر وتهلك الشعوب ، ولا يستفيد منها الا صناع الأسلحة المميتة وتجارها وحدهم ·

ان الناس جميعا سواء أكانوا ينتمون الى اليسار أم الى اليمين ، وسواء أكانوا يعملون بأيديهم أم بعقولهم ، فيهم نفس العيوب الواحدة ويمارسونها جميعهم · وهى مصدر كل ألوان الشقاء البشرى ، حيث أن الناس هم الذين عن طريق عقلياتهم قد صاغوا عقلية العالم ، وها هو العالم فى نهاية الأمر ينقلب عليهم ويصبح ضدهم ·

لا يمكن لأية أيديولوجية من الأيديولوجيات أن تكون

أيديولوجية صالحة الا ان كانت تريد الخير للجميع· ولا يمكن أن تقيم الدليل على صحتها الا عن طريق التغير التـدريجى الذى يطرأ على من يمارسها ويطبقها عـلى ذاته · وهـــذه الأيديولوجية الصــالحة لا يمـكن أن تعـالج الشر بالشر ، ولا الظلم بظلم آخر ، أو أن تسعد البعض بأشقائها للبعض الآخر · والا كان ذلك نشرا للخطأ · وهى تنمو نموا متناسقا فى قلب الانسان وتحدو به الى تقبل الفروق والاختـلافات لكى يجعل منها أسبابا للتـكامل ، لعلمه بأن ما يحس به من الضيق الداخلى انما هو على الأخص نتيجة لحالته الشخصية وليس بسبب الغير ·

وهذه الثورة الداخلية تمكن الجميع من الرضا بما قدر لهم ، كما تمكنهم من تجنب الأخطاء وسوء التصرف والمجادلات الضــــارة العقيمة ، وتمنع المجابهـات فيما بين الطبقـات الاجتماعية وفيما بين الأحزاب ، حيث أن الجميع يتحدون فى الحب وفى احترام الغير وفى الطيبـة ، مما يـؤدى بهـم بصورة طبيعية الى تقاســمهم ما لديهم والى عـدالة توزيع موارد الأرض ·

ان الفرد من الناس متى أحب الخير لغـيره ، لا يجـرى وراء مصــالح شخصية ولا وراء ارضاء غروره وكبريائه · فيحس غيره من الناس بصدقه واخلاصه ، وينقادون بسهولة فى الطريق الوحيـد الصحيح ، الطريق المؤدى بهم بصـورة دائمة الى ما يصبو اليه الجميع من السلام والحرية والفرحة بالحياة · وقد تكون تلك هى رسالتكم يا سيدى الرئيس ، لو انكم اتخذتم شعارنا شعارا لكم ، وهو « أصـلح نفسـك يتغير العالم » ·

مع كل حبى الأخوى لكم ولشعب بلادكم ·

# الحساب الختامي لحياة الانسان

ان كنا قد تجاوزنا سن العشرين أو سن الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين ، فلقد آن لنا أن نعد الحساب الختامي لحياتنا الأرضية ، مما قد يحدو بنا الى بعض التأملات • فان كنا صادقين فلسوف نعترف بأن السنوات التي عشناها قبل دخولنا في طرق الله انما هي سنوات لا نفع منها ولا فائدة لنا حيث أن الانسان ان أراد التقدم في طرق الله ، فمن الخير له ألا يجر من ورائه الأغصان الميتة المنتمية الى ماض انقضى زمانه • فلا أهمية الا للسنوات التي عكفنا في خلالها بصفة جدية على اصلاح طباعنا وتجديد كياننا في الحاضر الأبدي الذي لا انقضاء له ولا نهاية ، وهو حاضر الله الذي لا يعتد فيه بتاريخ الميلاد •

لو لم يكن الله قد أنار أذهاننا من داخل ضمائرنا وأعاننا على النهوض من سباتنا وعلى عدم العودة الى الوقوع فيها ، فماذا كنا سنصبح الآن ؟ اننا كنا مثل أهل الدنيا سوف نستمر نبحث عن الملذات الأنانية المادية والجسدية ، ونغذي أجسادنا وأرواحنا من منبع نفس الأخطاء ذاتها ونفس الأخطار بعينها •

ربما كنا لا زلنا باقين الى الآن على قيد الحياة ، ولكن بأية حال من حالات الصحة الجسدية ، وقد بليت أجسامنا بتأثير تغذية غير سليمة كانت تتفق مع أذواقنا المنحرفة واستهلكت أعصابنا بتأثير الانقباضات الناتجة من الفوضى

الداخلية ومن الحسية ، وكذلكِ مما يغلب على عصرنا الحاضر من حدة الانفعال ومن المادية والعنف ٠

انه ليس هو المال ولا الشعور بالأمن المستند الى مركز مالى متين ولا جراحة التجميل أو مستحضراته هي التى تمكننا من الصعود من منحدر انحطاطاتنا البشرية حيث أن كل شيء من الأشياء يخضع لقانون معين ٠ كما أننا نجنى دائما ما زرعناه ٠ وكل الأشياء هى مرتبطة بعضها بالبعض الآخر فى تسلسل طبيعى سواء فى العالم المرئى أم فى العالم غير المرئى ٠ هذا الى أننا نحرك بأنفسنا قوى ايجابية تعمل لصالحنا متى خضعنا لقوانين الله ومتى عشنا طبقا للقواعد التى يعرضها علينا الله ٠

لا يتوقف اذن الا علينا وحدنا أن نولد من جديد للحياة وأن نستعيد ما فقدناه من الصحة والعافية اللتين تركنا الآخر يتغذى عليهما ٠ فان الآخر هو الذى ينفث فينا دائما من روحه المتكبرة ، روح الانفراد بالذات حتى يجعلنا مماثلين له ويبعدنا عن الله ٠

لا يتوقف الا علينا وحدنا أن نتحرر تدريجيا من تلك الازدواجية التى تفقدنا الاتزان ، وأن ننتزع من أعماقنا جذور الشر وأصول الموت التى هى السبب فى معاناتنا ومخاوفنا ، وذلك اذا أردنا أن نذوق طعم سلام القلب والفرحة بالحياة ٠

ما أسعد الشباب الذين أدركوا ذلك ويعملون على تحقيقه ، فلسوف يكونون هم القاعدة التى يقوم عليها جنس بشرى سليم فى كل ناحية من نواحى الحياة ٠ ويفضل ما فى قلوبهم من الحب وما فيهم من القدوة الصالحة سوف يدربون فى نفس هذا النظام من أنظمة الحياة وفى نفس هذه الممارسة للخير الأفراد البائسين والمرضى الضائعين فى الروح الدنيوية والذين خابت آمالهم فى المؤسسات البشرية وفيمن يديرونها ٠

ومتى اجتزنا مرحلة التجرد بمحض ارادتنا واختيارنا من الأنانية والكبرياء والكذب والنفاق ومن كل ما يفصلنا عن الله وعن أمثالنا البشر ، ومن كل ما يسبب انقسام ما فى كياننا من الخلايا الحية ومن خلايا المخ الى آن تحين مرحلة فنائها الختامى فى مرض ما من أمراض العصر ، فلسوف نحس بالوعى بهويتنا الروحية وبوحدتنا وبخلودنا الروحيين •

ولسوف ندرك عندئذ أننا لسنا فقط أجسادا فانية فحسب ، بل أننا أرواح خالدة لأنها آتية من روح الله ـ أرواح تبعث الحياة فى أجسادنا متى عشنا فى الله ومتى استخدمنا أرواحنا الاستخدام الصحيح ، ليس كما كنا نفعل من قبل بقصد الحفاظ على الذات الأنانية والقضاء على أنفسنا ، بل من أجل تقوية أنفسنا واعادة بنائها بفضل الحياة والحب الصادرين من الله واللذين سوف يسريان فينا سريانا حرا طليقا ويحلان فى حياتنا ذاتها ، حتى وان كنا لم نعد باقين فى سن العشرين ولا فى الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين •

## الحق وكيف نحياه

ان الصدق والاخلاص اللذين نتعرض بهما لموضوع الحياة الجوهرية ، يتضمنان فهم هذه الحياة وادراكها وارتياحنا اليها والسهولة التى بها نمارس هذه الحياة وندخل فيها حياتنا البشرية العادية التى تتخذ بذلك طابعا جديدا بالنسبة لنا وبعدا يختلف عن أبعادها السابقة ٠

وهذه الحياة التى نحن جميعنا مدعوون الى أن نحياها، تنبعث من أعماق كياننا متى تطهر هذا الكيان وتجدد واتفق ايقاعه مع ايقاع القلب الكونى ، وذلك على قدر ما نبذله من الجهد من أجل القضاء على مقاوماتنا والبقاء فى مستوى أعلى من مستوى أنفسنا بعون من الله عندما نكف عن الابتعاد عنه ٠ وعندئذ يحررنا الحق اذ نعيشه ونحياه ، وننال الحرية الداخلية الصحيحة التى يتمتع بها أولئك الذين يتصرفون بناء على اختيار نهائى يختارونه بعد تفكير عميق ٠

وبتخلص أرواحنا من أدرانها تتولى توجيه هذه الحياة السامية فى أدق ما فيها من التفاصيل ، وتتجلى هذه الحياة فيما يصدر عنا من أفكار وأقوال وتصرفات مغايرة لما كان يصدر عنا فيما سبق ، وتكفل لنا تفوقا يوميا على النفس يقوم عليه تطور وارتقاء واعيان نمارسهما بمحض ارادتنا واختيارنا ، ويتمان فى جو من الغبطة والبهجة ، وليس فى جو المعاناة الذى كان حتى الأمس القريب هو الجو الوحيد الذى يمكن أن يجعل قلوبنا قلوبا لينة رقيقة وأن يحدث

تغييرا فى طبيعتنا المتكبرة المنفردة بذاتها والتى تبادر دائما الى التمرد والعصيان والى البحث فى المعايير البشرية عما تبرر به سلوكها وتصرفاتها ·

وسوف يكون ذلك بداية للتحرر تجعلنا فى كل ظرف من الظروف نشاهد ايامنا وهى تتتالى امام اعيننا تتاليا رائعا اذ نعيشها فى الجو الالهى ، جو الوفاق والوئام والاتزان والنظام ، ويتاح لنا أن نتذوق رحيق الحياة ذاتها ، فى صدق عميق يتغلغل فى أفئدتنا ويظهر فى حياتنا ويصبح لباقى الناس قدوة تفتح أمامهم طريق هذه الحياة ·

وفى ذات يوم من الأيام سوف يعتمد هؤلاء الناس هم أيضا على القيم الجوهرية التى تجعل العلاقات بين الافراد وفيما بين الشعوب علاقات سلسة ميسورة مطبوعة بطابع الانسانية ، فى جو من الاخوة الصحيحة التى تجمع القلوب النقية الكريمة الصافية ، فيدركون أن مجرد كون الانسان مواطنا طيبا أمينا لا يكفى فى الوقت الحاضر لأن يعيد الاستقرار الى عالمنا الذى تحف به المخاطر من كل جانب من جراء تصرفات الجميع · بل يجب على كل منا أن يصحو وأن يكون على وعى بواجباته نحو نفسه ونحو الانسانية كلها ، حيث أن كل فرد منا هو من بين المسئولين عنها ·

ومتى اتحد سائر الناس فى هذا المثل الأعلى الواحد ( وهو أمر سوف يتحقق ذات يوم ، فلنكن على ثقة من ذلك ) فلسوف يحل على الأرض عصر ذهبى جديد ، لن يكون قائما على المال ولا على غيره من القيم الزائلة ، بل على فضائل ذوت وذبلت منذ عهد بعيد ، وسوف تعود الى الازدهار من جديد وينميها الانسان فى نفسه كل يوم ، من أجل تحقيق السعادة لنفسه ولأمثاله البشر تسبيحا لله ومن أجل محبته له ·

# الـرد عـلى عالـم
# يعيش بدون الله

العالم كما هو اليوم يقف موقف الازدراء والسـخرية ممن لا يريدون أن يفنوا ويهلكوا معه ، فيتشبثون بكل قواهم بالحقائق الجوهرية ، حقائق القلب والروح • ذلك لأن العالم يكن الشـك والريبة والعداء لمن يخرجون على الطرق المتزدمة التى تسلكها جماهير الناس ، ويقف دائما منهم موقف الدفاع عن النفس •

هنـاك أفراد من بين أقدم النـاس عهـدا فى ماديتهـم يخاطبوننا علانية بقولهم لنا : « ألا عودوا الى العقـل ، فان جهودكم الروحانية لن تؤدى الى شىء • ان الحياة قصيرة ، ويجب التمتع بها ، يا للشيطان » • هذا هو ما يقولونه لنا •• وفى الحق ، يا للشيطان • فانه هـو الذى يسـود العـالم ويقود الناس فى تيـاره الجهنمى • هـؤلاء النـاس الذين لخضوعهم لايحاءاته لم يعـودوا الا مجرد دمى متحـركة بين مخالبه ، وفى نهاية أعمارهم لا يمسون الا شـيوخا متهدمين مصابين بكل أمراض العصر •

ان ملجأنا الوحيد أمام هذه الروح العدائية من جانب العالم ، ليس الا صدق حياتنا الروحانية ، وحبنا لغيرنا من الناس حبا دون شرط ودون مقابل ، مع ايمان عميق ربما أدت نتائجه البادية للعيان الى تأمل وتفكير من جانب أولئك الذين ينتقدون ما هم ليسـوا أهـلا لفهمه وادراكه • ففى

هذا العالم الذى يعيش الناس فيه لمجرد اشباع رغباتهم المادية والجسدية فحسب ، ليس هناك مكان لأدنى رغبة روحانية قد تمكن الناس من الارتقاء فوق مستوى البهيمية .

ومع ذلك فان العالم يعرف أنبياء الله بأسمائهم على الأقل . الا أنه لم يدرك أن تعاليمهم التى هى تعاليم واحدة على الرغم من وجود بعض الفروق الشكلية فيما بينها ، انما تخاطب قلوب الناس جميعا ، وأنهم لو عاشوا بمقتضى هذه التعاليم ، لنمت أسمى قدراتهم بتأثيرها ، ولكفلت لهم تلك التعاليم حياة هادئة سليمة هانئة .

ان هذه التعاليم لهى على درجة من الكمال ومن التمشى مع المنطق والبعد عن النقص ، بحيث لا ينبغى ان تثير اى جدال لو أن الانسان كان على درجة الذكاء التى يظنها فى نفسه . ومما يؤسف له أن أولئك الذين كانت رسالتهم هى نشر ما فى هذه التعاليم من العمق ، قد أخفقوا فى مهمتهم ، لأنه كانت تعوزهم الشجاعة والارادة لكى يمارسوها هم بأنفسهم حتى يقتربوا بصدق واخلاص من الكمال الالهى .

ان أبلغ رد على العالم الذى يحيا من دون الله انما هو فى قوة حياتنا الجوهرية التى تتعمق وتنمو كل يوم والتى نعيشها أمامأمثالنا البشر مع محبتنا لهم كما هم وأيا يكونوا، لكى نبين لهم أن من الممكن لهم أن يعيشوا ما لم يفهموه ولم يدركوه ، وبذلك يمكنهم التحقق من صحته .

واذا كنا فى المدرسة الجوهرية لا نجرى وراء الحصول على قوى خارقة للطبيعة ، الا أن من واجبنا استخدام القوة الفريدة التى أتاحها لنا الله ، وهى القوة على تغيير عقليتنا وذلك بمراقبتنا لأفكارنا وتصحيحها ، فتترتب عليها أقوال وأعمال تختلف عما سبقتها، فتذهل أشد الناس شكا وارتيابا، كما تذهل من هم فى حاجة الى « أن يروا لكى يؤمنوا » .

ان طرق الله هى مفتوحة لسائر الناس من ذوى النيات السليمة ، المتعطشين الى الطهر والنقاء والكمال ، والى العدل

والحرية ، لضيقهم من البقاء خاملين فى العالم ، أسرى لعيوبهم ورذائلهم ومقاوماتهم الأنانية المتكبرة التى تسبب الشقاء لهم ولغيرهم من الناس • وان الانسان ليرجع الى الله بسهولة متى حرم طويلا من الحب الصحيح ، ذلك الحب الفريد الذى يمنحه الله للواثقين فيه وفى حكمته وعدله ومحبته ، والذين ينظرون الى تعاليمه نظرتهم الى مجموعة من الوسائل المدهشة الرائعة المؤدية الى الهناء والى الصحة ، معروضة على سائر البشر •

## الانسان أمام فرصته الأخيرة

فى أية لحظة من حياة الانسان ، حتى وان يكن قد ضل الطريق فى مسالك خطره ، فى استطاعته أن يتمالك نفسه وأن يصعد من المنحدر الذى انزلق اليه . واذا بدأ فى اصلاح نفسه لكى يظل ملتزما للطريق المستقيم فلسوف يحس فى نفسه ببزوغ الارادة والقوة والعزيمة التى يهبها الله لمن تصدق رغبتهم فى الانتصار على أنفسهم وفى الرجوع اليه .

غير أنه يتعين على الانسان أن يراقب نفسه وأن يبدأ العمل بميوله الروحانية الضعيفة حتى تتحول هذه الميول الى حقائق ثابتة ، اذا هو شاء ألا يعود الى الوقوع فى الروح الدنيوية التى تدعم مواقع ذاته الزائفة الأنانية . ومن ناحية أخرى فلربما خدع الانسان نفسه فاكتفى بحشو ذهنه بالنصوص الحرفية واللفظية لتعليم ما من التعاليم، مما يوحى اليه بأنه قد صار فى عداد الروحانيين ، دون أن يكون عليه أن يبذل أى جهد من الجهود من أجل تحسين طباعه لكى يكتسب عقلية جديدة .

أما اذا أحس الانسان على العكس من ذلك بمقدار مافيه من الرذائل والعيوب ، وعكف على التخلص منها يوما بعد يوم ، فسرعان ما سوف يشهد ميلاده الجديد ــ ميلاد مخلوق عاد الى الاتصال بخالقه وبمعلمه الروحى وبسائر خلق الله ، لدرجة أنه لن يحس بالسعادة وبالتكامل النفسى خارج نطاق هذا الاتصال عينه ، فانه يلبى أشد الحاجات الملحة لقلبه

ولروحه • ولكى يحتفظ بالشعور بهذا الاتصال الذى وجده من جديد والذى هو بالنسبة له بمثــابة وحى من الســماء ، فلسوف يعيش تعاليم الله فى أقرب ما يكون الى قلبه ، حيث أن الحياة فى الله ، وهى الحيــاة الحقــة ، هى قصة حب ، ومسألة قلب وليست مسألة عقل • فيدرك الانسان أن هناك دائما شيئا ما يجب القيام به أ التخلص منه فى داخل نفسه ، حتى يكون على وفاق مع ضميره الذى يصبح أشد حساسية من ذى قبل ، وبالتالى أكثر تشددا ، مما يمكنه من تأدية جميع واجباته نحو نفسه ونحو أمثــاله البشر ، ومن اشراكهم فى الأفراح الناشئة من حقائقه التى صار على يقين منها •

ان الحياة فى الله لهى أمر فى منتهى البساطة للانسان الذى يتفتح قلبه للحب النقى ولأمور الــروح • ففى داخــل نفسه وحدها يجد كل ما يشبعه ويرويه ويسد احتياجاته • هذا بينما الانسان المتكبر المــادى ذو القلب الجــاف الممتلىء بسوء الظن وبالمتناقضــات ، يفضــل كثيرا أن يدخــل فى المجادلات العقيمة وأن يتخبط فى التعقيدات الذهنيــة التى يحاول فيها ــ دون جدوى ــ أن يسد فراغ حياته •

الا أن « الارادة » لا تتوقف الا على الانسان • فهى جزء من حريته فى الاختيــار • أما « المقــدرة » على أن يعيش الانسان وفقا للتعاليم التى يمكن أن تغيره ، فان الله يهبها له متى صــار متعطشــا الى الحق والطهــر والنقــاء ، والى الاستقامة والكمال •

أما أولئك الذين منذ سنين طويلة يعرفون هذه الحقيقة الحية فى أدق تفاصيلها ، فانهم ان لم يعيشوها باعتبــارها فرصتهم الأخيرة ، فلسوف يشهدون تدهور حياتهم الروحانية ووجودهم البشرى يوما بعــد يــوم ، وسوف يحاولون دائما تسوية الأمور تبعا لارادتهم ولآرائهم المحدودة ، فيرون بطلان ذلك كله فى فشل مساعيهم •

★★★

ولكن حالما تنفتح قلوب الناس وتمتلىء بالحب ، وحالما ينقادون الى طرق الله ، فان الله يكفل لهم عونه ، حتى قبل أن يسألوه العون • فيهيىء الله لهم خير الامور • لذلك فمتى حالفهم شىء من النجاح الروحى أو المادى ، فانهم يسلمون هذا النجاح الى الله فى شكر وعرفان بالجميل ، مما يقيهم الوقوع فى الزهو والادعاء • أما ما يصادفهم من الفشل فانهم ينسبونه الى أنفسهم ، لأنه ناشىء من عدم خضوعهم لقوانين الله • وبهذا المسلك الداخلى يكونون على ثقة من أنهم لا يخطئون الحكم على أنفسهم ، وعلى ثقة أيضا من أنهم يعملون على ما فيه تحررهم ، وعلى تحقيق السعادة المترتبة على هذا التحرر • وهى سعادة يقدرونها حق قدرها لأنهم يصبحون أهلا لها ، ولأنهم يعملون على بنائها يوما بعد يوم، بعون من الله مقترن بجهودهم الشخصية •

## قررت أن أظل شابة

قبل أن أصف لكم بعض طرق الحياة لأساعدكم على الاحتفاظ بالشباب وبالصحة وبالجمال ، سوف تسمحون لى بهذه المقدمة البسيطة لكى أوضح لكم الأمر الجوهرى ، مما سوف يجعلكم تدركون أسباب الشيخوخة البشرية فتجتنبونها، ويتيح لكم تجديد دمائكم وخلاياكم الحيوية بأسلوب جديد فى التفكير وفى الحياة ، وبذلك ترجئون الشيخوخة الى أمد بعيد جدا ، ومن ثم ترجئون أيضا الأجل المحتوم ٠

لم يكن بتلطيخ وجهى بمختلف مساحيق التجميل وغيرها من أنواع الطلاء أن احتفظت بشبابى عندما آليت على نفسى، وأنا فى سن الأربعين عاما ، أن أظل طوال حياتى شابة ، بل كان احتفاظى بالشباب هو من داخل كيانى ٠ وسرعان ما أدركت أن توتر الأعصاب وانقباضها نتيجة للنقائص الرئيسية كالأنانية والكبرياء والغيرة وسوء الظن والحسد والغضب ، وكذلك نتيجة للقسوة التى تؤدى اليها تلك النقائص ، انما هما من عوامل الشيخوخة التى تصيب الأعصاب الحساسة بالبلى وتبدد الطاقات الحيوية ، وتترك على وجه الانسان آثارها ٠ لذلك آليت أن أحارب ما فى نفسى من النقائص بمراقبتى لأفكارى وأقوالى وأعمالى ، وبتصحيحها عندما لا تكون متمشية مع الاتجاه الذى رسمته لنفسى ٠ وهذا ليس من أجل مصلحتى فقط ، بل لمساعدة بنات جنسى أيضا ٠ فان أردتن الاحتفاظ بالشباب وبالصحة واكتساب الجمال أو استعادته ، وجب أن تكون لكن قلوب

مفتوحة ومملوءة بالحب للجميع ، وأن تغرسن في أنفسكن السلام والفرح الداخليين . هذا هو ثمن ذلك أيتها الأخوات والصديقات العزيزات ، ومن هنا يتعين عليكن أن تبدأن . كما أن ذلك يصدق أيضا بالنسبة للرجال الحريصين على تجنب علامات التقدم في السن .

★★★

تعلمون الآن ماذا بقي عليكم القيام به ، وهو أن تصوغوا لأنفسكم عقلية جديدة ، بمراقبتكم لطباعكم وباصلاحكم لها وبعدم ادانتكم لأحد أو انتقادكم لأحد من الناس إلا انفسكم . وسرعان ما سوف ترون نتائج جهودكم تظهر على سيمائكم ، فتنفرج أسارير وجوهكم وتجرى الدماء تحت أديم بشرتكم وتشرق اعينكم بضياء جديد ، هو ضياء أوضاعكم الداخلية الجديدة ، التي تتجلى من الخارج ، فتعيدون بناء أنفسكم بناء حقيقيا في تيار جديد من تيارات الحياة . ولا يعود يبقى فيكم ما يوحي بوجود الأنانية والغيرة اللتين تضيق بسببها العيون وتزم الشفاه .

لا شك في أن من الأصعب على الانسان أن يكافح لازالة التجاعيد العميقة من وجهه ، من ان يمنعها من الارتسام على سيمائه . غير أن من المسور الحصول على نتائج جدية متى سيطر الانسان على نفسه سيطرة دقيقة ، لتصميمه على ان يظل شابا . وليس معنى هذا أنه يتعين عليكم أن تراقبوا ظهور هذه التجاعيد في خوف ووجل ، جاعلين من المراة الاطار المستديم لوجوهكم . بل على العكس من ذلك ، كل شيء هو طبيعي وفي غاية البساطة بالنسبة لمن تحكموا في أنفسهم دون أى شعور بالزهو أو الخيلاء ، وبدأوا بادراك ما للروح وللمشاعر الطيبة من التأثير الجميل على كيان الانسان كله . ولكن أنى للانسان الوصول الى هذه الحالة الداخلية متى امتلأ قلبه بالأحقاد فجف وقسا ، ومتى راح فكره يجتر الاتهامات ضد الغير ويتمنى الشر لمن هم موضوع

حنقه وغيظه ؟ ومتى راح ينفث سموم الكراهية والغيرة وروح الانتقام التى تسمم حياة بعض النساء وتقضى على ما لهن من جمال ؟

★★★

ومتى عصف بكيانهن العشق لم تعد لهن أعين الا لكي ينظرن بها الى من يعشقن • فتتضافر فرحتهن بانتصارهن ( وما أسرع هذا الانتصار الى الزوال ) مع شهواتهن الجنسية لتضفى عليهن جمال الشيطان ، وهو الجمال الذى لا يستمر الا وقتا قصيرا • وكالشيطان كثيرا مايكون تغريرهن بالرجال بالمكر والحيلة والكذب ، متى كانت قلوبهن بعيدة غائبة • فتنطبع على وجوههن علامات الكدر والخيبة المترتبين على ذلك ، ككل ما هو قائم على الغش والرياء وعدم الصفاء •

★★★

ومهما يكن من أمر ، فان الافراط بمختلف صوره وألوانه يقود الرجل والمرأة الى الشيخوخة المبكرة ، التى تشاهد بواكير علاماتها فى الدوائر المحيطة بالعينين وفى ازدياد عمق التجاعيد الموصلة من الأنف الى جانبى الفم ، نتيجة لتبديد حياة تكرس للبحث عن اللذة الجنسية ولذة الفم ، وهذه الأخيرة كثيرا ما تولد الأولى ، وندر أن توجد الواحدة دون الأخرى ، متى كان هم الانسان هو الحصول على أقصى المتع من جسده المادى ، الأمر الذى يؤدى بالرجال وبالنساء فى أغلب الأوقات الى أشر ألوان الجنون والى اهمالهم لأشخاصهم ولواجباتهم وأحيانا لأسرهم • ولكن هذا ليس موضوع حديثى الآن ، فلا يجوز أن نتوه فى مباحث فلسفية ، وان تكن هذه المباحث قد تساعدكم على الخروج من تيار مشئوم ، وان يكن رأيى أن الجمال الخلقى هو دائما من عوامل الشباب والجمال الجسديين ، ومهما يكن ظن الآلى يعتبرون الأخلاق فى عصرنا الحاضر ضربا من الهراء انتهى زمانه ، ويتخذون لأنفسهم شعار الوثنيين

والفاسقين فى كل العصور ، وهو « لنشرب ولنأكل ولنرقص، فاننا غدا نموت » ٠

★★★

وثمة عامل آخر من عوامل الهرم والشيخوخة ، وهو نظام التغذية القائم على تناول اللحوم ٠ فان أكل لحوم الحيوانات الميتة ( أى جثثها ) ، بما فيها من المركبات الضارة ومن السموم ، لا يمكن أن يؤدى الى الحياة ، على الرغم من بروتينات اللحم ( فان البروتينات موجودة أيضا فى الألبان والحبوب والفواكه الزيتية وبعض الخضروات والصويا ) ٠ ثم انه متى أضيفت الى اللحوم أنواع الصلصات المعقدة المجهزة بالنبيذ والكحول لتكتسب طعما حريفا ، تعرضت صحة الجسم لأخطار جسيمة ٠ هل لاحظتم وجوه الآكلين فى ختام وجبة من وجبات الطعام الدسمة بمشهياتها وخمورها ومهضماتها ، وقد تورمت تلك الوجوه واحمرت بلون القرمز ؟ ان تلك الوجوه لهى بصريح العبارة قبيحة المنظر متضخمة مترهلة ٠ وفى اليوم التالى لكل وليمة من تلك الولائم ، نرى المرأة على الرغم من كل ما تستعمله من مساحيق التجميل ، ومن كل ما تخط به وجهها وتظلل به أجفانها ، نراها وقد تقدمت فى السن عشرة أعوام بل ربما أكثر من ذلك ، ويلزمها أسبوع كامل لكى تستعيد ملامح وجه طبيعى نوعا ما ، وأن يكن قد لحقته بعض التجاعيد الاضافية وانطفأ بريق عينيها وأحاطت بهما دوائر داكنة أو سوداء ٠ ان الانسان ليدفع الثمن غاليا لتلك الألوان من الافراط التى غالبا ما تتكرر أكثر مما ينبغى ، عندما يأبى الانسان أن يكون أهلا للحصول على الصحة والشباب والجمال بشىء من التعقل والاعتدال ، وعندما يظل طوال حياته يجمع فى كيانه أكواما من النفايات العضوية والنفسية التى تستهلك الكبد والمعدة والكلى وتهاجم الخلايا الحيوية وخلايا المخ ٠ وبالمثل فان الافراط فى تدخين التبغ يلوث الرئتين ويجعل

**الصوت أجش خشنا ، وغالبا جدا ما يؤدى الى الاصابة بالسرطان ، حيث أن الدم يفسد فى النهاية ويصبح كثيفا ويصير القلب مجهدا عاجزا عن أداء وظائفه • ثم لماذا** التدخين؟ أيظن الرجل والمرأة أنهما مدخنتان؟ وكيف يتسنى للانسان وهو بازاء فوضى كهذه أن يكون صبوح الوجه ذا صوت عذب شاب أو بهجة صادرة من القلب ؟ أما رياضة الجوجنج والايروبيك وغيرهما ، فان كانت تلهب الدم وتدفعه ليجرى وقتا ما ، إلا أنها لن تهب الصحة الجسدية والنفسية التى عليها يتوقف الجمال •

★★★

غير أنه لم يضع شيء بعد ، فان الطبيعة ديدنها الكرم والسخاء بازاء ضعف الانسان • ومتى قطع الانسان شوطا بعيدا فى شتى ألوان الافراط ، فان رجوعه الى نفسه كفيل على الرغم من ذلك بأن يجد من الاضرار ، اذا أدى الى نظام مناسب فى التغذية ، واذا اكتفى الانسان لمدة معينة بتناول الخضروات النيئة مصحوبة بشريحة أو بشريحتين من الخبز الكامل ، وتناول تفاحة او برتقالة قبل الطعام بنصف ساعة ، واعتاد التغذى بما يحتوى على الحديد ، كالسلطات الخضراء والسبانخ والخرشوف وما شابهها ، وشرب فيما بين وجبات الطعام وبعيدا عنها لترا ونصفا الى لترين من الماء الحى ( أى ماء الصنبور ) كل ٢٤ ساعة ، مضافة اليه بضع قطرات من الليمون ، وهو ما أفعله أنا بنفسى منذ عام ١٩٥١ • واذا كان بعض الأطباء يشيرون اليوم بشرب نفس هذه الكميات من الماء الا أنهم ينسون أن ينصحوا بمضغه لكى يختلط جيدا باللعاب ولكى يتم هضمه هضما أوليا فى الفم حتى لا يمكث فى المعدة ( ويكون فى ذلك وقاية من الانتفاخ ) وبذلك ينظف الكليتين وينقى الدم ويخففه ، وبخاصة عند من يأكلون ويشربون أكثر مما ينبغى فيصبحون من مدمنى الخمر دون أن يعلموا ، أولئك الذين يتناولون كل يوم قسطهم من الكحول الذى يسمونه ماء الحياة وهو غذى

« ماء الموت » ، وهو لا يصلح لشيء الا لحفظ الخيار المخلل ( ترى أيحسبون أنفسهم خيارا مخللا ؟ ) ، أولئك الذين تبرز عروقهم من تحت جلودهم كالحبال ، وتلتوى أصابعهم التواء أغصان الكرمة اليابسة . فلعلهم يقدرون الماء حق قدره لما فيه من النفع والتخفيف العام لكيانهم ، فانه يغسل دمهم ويعيد دورتهم الدموية تدريجيا الى نظامها الطبيعى ، مما يجنبهم الاصابة بالذبحة الصدرية .

غير أنه هنا أيضا نجد الدواء مع الداء جنبا الى جنب : فان كانت حالة قلبك تسبب لك شيئا من القلق ، واحسست بالعلامات المنذرة بقرب حدوث الذبحة الصدرية ، من ارهاق شديد مصحوب بالدوار والضيق وتصبب العرق الغزير والرعشة والآلم في الصدر ، فاطلب الى المحيطين بك إن يديروا لك ذراعك الأيسر كما تدار طاحونة البن ، فتمر قطعة الدم المتجمدة مرورا سهلا، بعد أن كانت تسد شرايينك، وبذلك تنجو أنت من الذبحة الصدرية .

قم أنت بنفسك باجراء هذه الحركات البسيطة بذراع الشخص الموجود بالقرب منك، اذا بدت عليه نفس الأعراض، فمتى عرف الانسان هذه الوسيلة ، وجب عليه استعمالها لنفسه ولغيره من الناس .

يأكل الناس في معظم الحالات أكثر مما ينبغي وبطريقة سيئة ، الأمر الذى يظهر فى تراكم الشحم فى أردافهم وفى أكراشهم ، اذ أن ماديتهم تختبىء فى كل مستويات كيانهم وتخلق لهم رغبات زائفة واحتياجات زائفة . وعلى كل حال ، متى ظهرت أولى بوادر المتاعب الصحية ، يحسن اجراء تحاليل وكشوف بالأشعة ، واستشارة طبيب ، على أن يكون من الأطباء الطبيعيين كلما أمكن ذلك .

والآن اليكم ببعض الوسائل الشخصية البسيطة التى استخدمها باستمرار ، وهى وسائل ناجحة جدا وتكاد لا تكلف شيئا .

فسواء أكنتم تستعملون مساحيق التجميل أو لا تستعملونها ، فلابد من تنظيف الوجه تنظيفا تاما كل مساء وكل صباح ، أما باستخدام الماء والصابون الدهنى ان كانت بشرة الوجه تتحمله ، أو استخدام اللبن متبوعا بغسيل ( لوسيون ) مستخلص من النباتات أو الأزهار أو الفاكهة • وفى المساء ، بعد تجفيف الوجه تجفيفا جيدا بالضغط بالمنشفة ( وليس بدعك الجلد ) ، من الأفضل ترك البشرة تتنفس فى أثناء الليل، أو غسلها بماء الورد لكى تتماسك •

وفى فصل الشتاء ، يمكن دهن الوجه بكريم ذهنى يترك عشر دقائق ثم يزال بخفة باستعمال منديل من الورق • وفى الصباح يدعك الوجه بلطف ( على الناشف ) من أسفل الى أعلا ، باستخدام منشفة مستعملة ناعمة جدا تمتص الماء • ثم تمرر على الوجه قطعة من القطن مبللة بالغسيل ( لوسيون ) لكى تنعش البشرة •

★★★

وبتنظيف الوجه تنظيفا تاما ، يصبح مستعدا لتقبل « كريم » من خلاصة النباتات لحمايته ، او هذا السر القديم من أسرار المرأة الذكية ، وهو درنة من البطاطس النيئة تقطع أربعة أرباع ويمرر الجانب اللحمى منها على البشرة ، مع مراعاة عدم تجعيدها • وهذه الطريقة هى من الطرق الممتازة لازالة الدوائر المحيطة بالعينين مع الطرق بالاصبع على قطعة البطاطس الملاصقة للوجه • ثم يترك الوجه ليجف فيصبح ناعما نضيرا مشدودا بفضل النشا الموجود فى البطاطس • ثم يوضع قليل من البودرة على الخط الأوسط للوجه وشىء من اللون الوردى على الشفتين ، فتصبحن أيتها الأخوات جميلات كل الجمال• ولا تنسين أن استخدام مساحيق التجميل ( الماكياج ) يعجل بشيخوخة الوجه •

وفى أى فصل من فصول السنة يمكن ابدال البطاطس بشريحة من الخيار أو من الطماطم أو البرتقال أو المشمش

أو بثمرة من الفراولة تفقأ على الوجه حتى أسفل العينين ويترك ذلك نصف ساعة ثم يزال بالماء الدافىء .

ولتنظيف البشرة تنظيفا أعمق فى المساء بعد غسلها باللبن واللوسيون ، يكفى أن تمرر شريحة من الليمون على الوجه ويترك ليجف لمدة ربع ساعة ثم يزال الليمون بالماء الدافىء .

ولبعث الحيوية فى البشرة تنظف مرة كل أسبوع بزيت الزيتون النقى ثم يزال الفائض من الزيت ولا يضاف شىء آخر لمدة الليل .

★★★

ولتقوية عضلات الرقبة ومقاومة ظهور الذقن المزدوج ( اللغد ) ، لا شك أنكم تعرفون تمارين النطق بمقاطع الـ ( أو ) O والاكس × و ( كا كا أ كا كا أ كاكا أ )
kka, kka, kka, kka
التى يشار منذ وقت طويل بالتدرب عليها . وكذلك اخراج اللسان الى الحد الأقصى ثم رفع طرفه الى أعلا . وهذه التداريب يجب القيام بها نحو خمسة عشر مرة صباحا ومساء ، ثم يربت بظاهر اليد عدة مرات أسفل الذقن . الا أنه لا قيمة لذلك بدون اجراء التمارين المتقدمة .

ولتقوية عضلات الرقبة وفقرات العنق يجب الجلوس وادارة الرأس من اليسار الى اليمين حتى النهاية عشر مرات، وبالمثل من أسفل الى أعلا ، بدون عنف أو شدة .

★★★

ولمنع سقوط شعر الرأس ولتجميله تمرر على فروة الرأس مرة كل أسبوع بصلة مقطوعة نصفين باستعمال الجانب المسطح من كل نصف ( يفرق الشعر من أجل ذلك ) . ثم تربط الرأس لمدة الليل ، وفى صباح اليوم التالى يغسل الشعر بالصابون النقى ويوضع شىء من عصير الليمون ( أو من الخل ) فى ماء الشطف الأخير . وفى الأسبوع التالى

تكرر نفس العملية بزيت الزيتون بعد تدفئته فى حمام مائى ·

★★★

وماذا عن الكبد ؟ ذلك العضو الثمين الذى يتحكم فى الجسم والذى كثيرا جدا ما يكون منتفخا ثقيلا مؤلما ؟ فان كان ملوثا من جراء تغذية خاطئة ، فان حالته يمكن أن تتحسن اذا شربت كل صباح كوبا كبيرا من الماء الساخن ( على الريق ) لمدة ثلاثة أو أربعة أيام متتالية · وبعد أن تكون قد عصرت فيه نصف ليمونة ، واذا رقدت بعد ذلك نحو عشرين دقيقة على الجانب الأيمن · ولن تقتصر النتيجة فقط على تحسن حالة الكبد تحسنا كبيرا ، بل سوف تعود الحيوية الى بشرة وجهك ، ويعود الى عينيك بريقهما بعد أن يكون هذا البريق قد انطفأ أيضا من جراء تدخين التبغ ؟ وعلى ذكر التدخين ، ان كنت أيتها الأخت تبتلعين الدخان ، فان المحيطين بك يستنشقونه · فرفقا بهم · ورفقا بنفسك · ورفقا بالأطفال الرضع اللذين تحملينهم بين ذراعيك ولفافة التبغ فى فمك · ورفقا بالأطفال الذين تحملنهن فى أحشائكن يا أمهات المستقبل ؟

★★★

وماذا عن الايمان ؟ ان كنتم من المؤمنين ، فلسوف تحمدون الله على انكم بصحة ممتازة بفضل قدرته الموجودة فيكم ، وعلى أنكم ممتلئون بطاقته الحيوية وعلى أن الله هو فى كل لحظة من اللحظات قوتكم الحية التى لا تضعف أبدا · ان الشعور بالعرفان بالجميل من أجل السعادة التى تحسون بها فى خلال هذه التأكيدات الايجابية ، سوف يفعم قلوبكم ببهجة تمنحكم وجوها تتألق صحة وشبابا ·

واذا كنتم من غير المؤمنين ، فلا شك فى أنكم على الرغم من ذلك تؤمنون بحياتكم ذاتها ، وبأنكم جزء لا يتجزأ من الخليقة التى ترونها بأعينكم الجسدية وان كنتم لا ترونها

بعيون الروح • اذن فاشكروا للحياة أنها فيكم قوية وأنكم فيها اقوياء ذوو عزم وشجاعة وقوة وطاقة • واشكروا للطبيعة أنها تغمركم بنعمها • وتعلموا كيف تتصلون بالغير وتشاركوهم ما لديكم • ولسوف تجزون عن ذلك اضعافا مضاعفة ، وتحسون بالحياة تسرى في عروق كيانكم الجسدى الذى هو عالم مصغر ، بمثل ما هى ظاهرة فى العالم الكونى الأكبر • وتشعرون بالوفرة وبالحرية وتحسون بالوحدة فيما بينكم وبين سائر الناس ، فتصبح قلوبكم وضمائركم مرهفة الحس والشعور ، حافزة لكم على تنمية الأفكار الصالحة والمشاعر الطيبة فى نفوسكم ، مما يقودكم الى الأعمال الصالحة • وتزدادون صبرا وتسامحا وتحسون بأنفسكم سعداء وبأنكم تتطورون وترتقون فى تيار من الحب والحياة • وسرعان ما سوف تدركون أنكم انما تجتذبون نحو أنفسكم من الأشخاص ومن الأحداث والظروف ما يتواءم مع حالتكم الداخلية ، حيث أن كل الأشياء تسير طبقا لقانون معين •

فان زرعنا اللفت فلن نجتنى منه الورد • ومن يدرى فلعل هذه الحالة الجديدة من حالات الوعى تبعث فى نفوسكم الايمان بالقوة العليا التى تدير الكون ، حتى وان كنتم قد قررتم من باب العناد أن تكونوا نهائيا من غير المؤمنين ، لاعتقادكم مثل الكثيرين من أمثالكم بأنه ان كان هناك اله لما شوهد فى العالم كل هذا الشقاء وكل هذه القسوة • مع أنكم لو فكرتم لحظة واحدة لأدركتم أن شقاء البشر انما هو ناتج منذ قديم الزمان من مخالفاتهم لقوانين الله ، وهى قوانين الحكمة والعدل والحب ( أو القوانين الكونية فى رأى غير المؤمنين ، ولكن النتيجة واحدة ) • واذا شعرتم بأنكم ما زلتم سجناء فى داخل أنفسكم ، فلا تنسوا أن المزلاج انما هو من الداخل ، وأن من الخير لكم أن تتدربوا على الأفكار الايجابية البناءة ، فان الفكر والقول كلاهما خلاق ، فان أحسن توجيههما جلبا لكم أفضل الأمور •

وبعد قيامكم بأداء التمارين الرياضية الصباحية لمدة

بضع دقائق ترويضا لعضلاتكم ، يجب القيام ببعض تمارين التنفس امام نافذة مفتوحة ، باستنشاق الهواء ثم الزفير اربع مرات او خمسا على التوالى والذراعان ممدودتان الى الامام ثم الى الجانبين ثم الى أعلا لايقاظ الرئتين وتنقيتهما • وفى أماكن ذات هواء طلق وأشجار ان آمكن ذلك ، يجب التنفس فى اثناء المشى ، فعلى مدى أربع خطوات يجرى شهيق ، وعلى مدى أربع خطوات يحفظ النفس ، ثم على مدى ست خطوات يجرى الزفير • ولكم آن تقرروا عدد الخطوات حسب سعة الرئتين (خمس دقائق فى بداية السير وخمسا عند العودة) • وهناك تمرين آخر مفيد جدا ، وهو القفز فى نفس المكان من قدم الى القدم الأخرى لمدة دقيقة أو دقيقتين على التوالى ، عدة مرات كل يوم •

وما دمتم أنتم أيضا قد قررتم الاحتفاظ بالشباب ، فعليكم أن تؤدوا الثمن • ومتى أوتيتم الاتجاه الداخلى والخارجى الصحيح ، فلسوف تشجعكم النتائج التى تحصلون عليها ، وتحسون بنمو الرغبة فى داخلكم فى اتباع النظام واكتساب السيطرة على النفس • ونظرا لأن صوتكم سوف يظل نقيا شابا ، فلسوف ينشد نشيد الفرحة بالحياة • وبما أن قلوبكم سوف تخلو من التجاعيد ، فلسوف تنبسط تجاعيد وجوهكم هى أيضا ثم ينتهى بها الأمر الى الزوال •

**حاشية :**

**سـوندارى**

كل ما عرضته فى هذا المقال انما أعيشه بأكمله ، وأحس بنفسى قوية شابة مبتهجة كما لو كنت لا أزال فى سن الأربعين ، مع أنى سوف أكمل قريبا ضعف عدد هذه السنين من العمر •

ديسمبر سنة ١٩٨٥

لى سوربييه ـ سالانش

## هل تخشى الاصابة بالسرطان ؟

هـل تخشى الاصـابة بالسرطان ؟ اذن فاعلم أن فى استطاعتك تجنب هذا المرض ، بل أيضا البرء منه اذا عولج فى مبادئه ، واذا قررت تغيير الأسلوب الخاطىء فى التفكير وفى الحياة وفى التغذى ، وهو الأسلوب الذى يؤدى الى هـذا المرض والى سائر الأمراض الأخرى •

يمثل السرطان مع مرض السكر والذبحة الصدرية أشد أوبئة عصرنا الحاضر • فهو ينتشر اليوم عمقا وعرضا الى درجة أن الكثيرين من الأطفال يولدون مصـابين بالسرطان نتيجة لجهل الآباء • فلقد تغذى هؤلاء على مدى أجيال عديدة تغذية خاطئة ، فأورثوا أبناءهم دما غليظا ضعيفا غير نقى ، وأعضاء ملوثة لا قدرة لها على التخلص من النفايات والشوائب التى تتراكم يوما بعد يوم • وهذا هو شـأن كل من عاشـوا بمعزل عن القوانين الكونية ووفقا للروح العادات المتفشية فى عالم تنعكس فيه أكثر من أى وقت مضى حالتهم الجسدية والنفسية والخلقية والعقلية ، ويعجز عن أن يقدم لهم شيئا آخر سـوى حصيلة ما هو فيـه من القصور والادعاء • فلقد « أكل الآباء الحصرم » وهو يرمز الى عدم نضجهم، « فضرست أسنان الأبناء » •

فى المدرسة الجوهرية ، وهى المدرسة التى يرد فيهـا للانسان اعتباره ، ويسرى فيها تيار الحياة والحب الكونيين ،

تمارس منذ عام ١٩٥١ تجربة يومية ناجحة لنظام في الحياة يستند الى قيم نسيت عند معظم الناس منذ زمان طويل. فهو يستند الى اصلاح عقليتنا اصلاحا شاملا مستديما ، مقترنا بالاصلاح الغذائى ، مما أتاح لنا استعادة الصحة والشباب والفرحة بالحياة والاحتفاظ بها جميعا . لهذا أصبح فى استطاعتنا اليوم مساعدة أقراننا البشر وأن نثبت لهم ، عن طريق محبتنا وعن طريق المثل الذى تضربه لهم تجربتنا ، أن فى وسعهم هم أيضا أن يتجنبوا أمراض العصر وأن يشفوا منها متى عولجت فى الوقت المناسب .

ان عددا كبيرا من الأفراد ممن كانوا مصابين باللوكيميا ( سرطان الدم ) وبغيره من أشكال السرطان ، قد شاهدوا مرضهم ينحسر ثم يزول تماما فى النهاية ، باتباعهم بدقة واخلاص لكل الشروط المطلوبة . واذا كانوا قد برءوا اليوم من مرضهم تمام البرء ، الا أنهم يعلمون مع ذلك أن المرض قد يعود فيحل بهم من جديداذا هم عادوا الى أخطائهم السابقة ، وعلى سبيل المثال اذا تعاطوا الخمر والمخدرات والتبغ ( وهو فى نفس درجة خطورة الحشيش ) واذا مارسوا الرذائل والشهوات الجنسية وتناولوا أجساد الحيوانات الميتة . ذلك لأن دم الانسان انما يتكون مما يأكله ومما يشربه ومما يفكر فيه . فلن يلبث جسمه اذن أن ينقسم على ذاته مرة أخرى فى أدق خلاياه ، بنفس درجة الفوضى التى تبدأ فى ذهنه ، متى خرق القوانين الكونية ، وهى قوانين الحكمة والعدل والحب .

وبالاضافة الى اتباع تغذية صحية سليمة تساعد على الشفاء النهائى ، يتعود الانسان الحكيم على الأفكار الطاهرة النقية ، ويشرع فى الصراع ضد الأنانية والكبرياء وهما تبعدانه عن الحياة الكونية وتفصلانه عن غيره من البشر .

وهكذا شيئا فشيئا يعود جسده المادى فيصبح من جديد وعاء طاهرا نقيا يليق بالروح التى تبعث فيه الحياة ، ويجد مكانه مرة أخرى فى الدائرة الكونية ، متى حاول اصلاح نفسه قبل أن يدعى اصلاح العالم ٠

لقد قال الدكتور الكسيس كاريل : « ان الانسان يحفر قبره بأسنانه » ويمكن أن نضيف الى عبارته هذه « ليس فقط بكمية ما يأكله ، وهى تفوق فى معظم الأحوال احتياجاته الحيوية ، بل أيضا بسوء نوعية ما يأكله ، مما يفسد صحته ويتلفها » ٠

ان فى استطاعتنا أن نؤكد مع العديدين من الأطباء الطبيعيين ، أن الانسان اذا تغذى على « الجثث » ، اختزن فى بدنه من السموم ما لا طاقة له على التخلص منه أولا بأول ٠ وهذه السموم اذ تفقر دمه تخلق فى جسمه بؤرا للمرض تعجل بانحطاط صحته وتجعل من بدنه أرضا خصبة تنمو عليها شتى العلل والأمراض ٠ الا أنه لا يجوز لنا أن نخلط ما بين الطبيعية وبين النباتية ٠ فان التقرب الى الطبيعة والتغذى بالمنتجات الطازجة التى تزرع بدون أسمدة كيماوية وتجهز بعناية ، هما من غير شك خطوة الى الامام ٠ الا أن لحم الخنزير « الجمبون » والسجق والتن والسردين وما شابه ذلك مما يطلق عليه وصف « الأغذية الصحية » ، لا تخرج مع ذلك عن كونها أجسادا حيوانية ٠

ان من دواعى الأسف أن الانسان فى ضلاله وخموله وعناده ، يؤثر تعريض حياته للموت بدلا من استخدام العلاج الصحيح لعلله البدنية والخلقية ، وذلك لشدة انغلاقه فى نطاق عادات وتقاليد لمجتمع يستبيح لنفسه « التفكير واتخاذ القرار » نيابة عن الانسان ٠ فالواقع أن أفضل ما قد يعرض على الانسان مما هو « ليس مكتوبا فى الجرائد وفى التذاكر الطبية » ، ليس له على ادراك الانسان أى أثر

يمكن أن يحدو به الى المقارنة والتفكير والى اختيار أفضل الطرق ·

ومع ذلك ، فان الحقيقة غير المعترف بها رسميا من السلطات العامة ، لا تكف مع ذلك عن أن تكون هي الحقيقة · وسوف تشق طريقها فى عقل الانسان رغما عن كل شيء ، متى استنفد الانسان جميع وسائله وضاقت به السبل فقبل أن يعيش بمقتضى هذه الحقيقة ·

فى مواجهة السرطان ، هذا الوباء الذى يفتك اليوم بالجنس البشرى فتكا ذريعا ، يتعين على المجتمع أن يوجه نداءا عاجلا ايقاظا للضمائر · فان الأمر يعنى البشر جميعهم · وان أعظم القمم الطبية ، على الرغم مما هى عليه من العلم ومن المعرفة ، لا قدرة لها على الافلات من عاقبة كل هذه الأخطاء التى ترتكب · ولا يستطيع الأطباء شفاء أنفسهم من السرطان أكثر من استطاعتهم شفاء مرضاهم · ذلك لأنهم ــ عن حسن نية ــ يعلقون كل آمالهم على عقاقير كيميائية مصنعة لأغراض تجارية ، وهى كثيرا جدا ما تكون أشد فتكا من الداء نفسه · ويأبون الاعتراف بأن مرض السرطان والسكر والذبحة الصدرية وغيرها من الأمراض انما هى نتائج أسلوب خاطيء فى التفكير وفى الحياة وفى التغذى ، الأمر الذى يفسر عجزهم عن تقديم أى شيء آخر لمرضاهم غير الوسائل القاصرة المحدودة ، وسائل علم البشر ·

ان أول واجبات الأطباء المتفتحة مداركهم لامكانيات تتجاوز نطاق التقليد ، هو أن يمارسوا بصفة عاجلة الطب الوقائى القائم على الأدوية الطبيعية والمقترن بنظام فى الصحة الغذائية والخلقية والجسدية يحفظ للانسان وسائله فى الدفاع عن ذاته · وليس لهم أن يفرضوا عليه عقاقير كيميائية جديدة لا يترتب عليها الا تفاقم حالته وتعريض فرص بقائه على قيد الحياة للخطر · فان عدم تجربة هذه

الطريقة الجديدة فى الحيـاة وفى الوقاية وفى الشـفاء ، اختبارا لفاعليتها ، لهو دليل على ايثار رؤية البشرية تموت وتفنى ؛ وعلى الرغبة فى ابقائهـا فى ظلماتهـا وأخطائهـا وأوهامها .

كيف يمكن لأشد الناس علما أن يقود أمثاله البشر نحو هذه الحياة المتجددة ان كان هو نفسه معاديا لكل اصلاح ؟ وكان يأبى أن يتخطى حدود قصوره الشخصى ؟ وكان قبـل كل شيء آخر لا يجعل من مهنته رسالة من الرسالات فى خدمة الانسانية المعذبة المريضة ، عن طريق هذا الاصلاح الغذائى والروحى الذى يجب أن يمارسه هو نفسه أولا ؟ ان أفضـل نواياه لن تؤدى أبدا الى شيء من الأشـياء ، ما لم يسـلك طريق الحكمة والمنطق والعقل .

لو أن القادة ورجال العلم اتحدوا معا فى رغبة واحدة هى الرغبة فى مساعدة الانسانية ، فقبلوا توجيه نداء عاجل عن طريق وسائل الاعـلام الرسـمية ( الصـحافة والاذاعة والتليفزيون ) من أجل تنبيه الجماهير وتهذيبها ، ولو أنهـم اهتموا بهذا الدور الجديد ، دورهم كمربين ، فان هـذه الخطـوة البسـيطة سـوف تكلف المجتمع ( وكذلك دافعى الضرائب ) أقل مما يكلفه انشـاء المسـتشفيات ومصحات الأمراض النفسية .

وفى أثنـاء الفترة الانتقـالية ، بينما يخفض انتـاج سلالات الأبقـار والخنازير وغـيرها ، فان الانسـان الذى لا تزال تغطى عينيه غشاوة الفكرة الخاطئة القائلة بأنه لن يستطيع الاستغناء عن قطعة البفتيك وأن عليه أن يسـتمر فى تناولها أبد الدهر ، هذا الانسان سوف يتغذى ــ فيما يتغذى عليه ــ بالخضروات والحبوب والفاكهة واللحم النباتى المصنوع من فول الصويا ، وهو يحتوى على نفس البروتينات

وتنتجه حاليا بلدان عديدة · فكم على وجه الأرض من الأشياء الطيبة التى يمكن تناولها دون أن يظن الانسان نفسه مضطرا الى القتل من أجل أن يتغذى · وفضلا عن ذلك ، ووفقا لمقتضيات كل حالة من الحالات على حدة ، سوف يشير الطبيب الطبيعى على الانسان بتناول أملاح طبيعية (كالحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم الخ · على هيئة غذاء وليس على هيئة عقاقير ) وكذلك الفيتامين ج الموجود فى Cynorrhodon وفى الـ argousier ( مع الحذر من تناول الفيتامينات التركيبية ) · واذا لزم الأمر يتبع العلاج بالصوم تحت اشراف الطبيب ، مما يساعد على رد العافية والشباب الى جسم الانسان ويجنبه الاصابة بالسرطان · كما يشار أيضا بشرب لتر ونصف الى لترين من الماء يوميا فيما بين وجبات الطعام وبعيدا عنها ، تنقية للدم وتطهيرا للجسم ، ويمضغ هذا الماء كما يمضغ الطعام الجاف لهضمه أوليا فى الفم ، وهذا هو ما نفعله جميعا منذ عام ١٩٥١ ·

وعلى وجه التدريج يتعود الانسان على الحياة دون تناول اللحوم · فان اللحوم ــ مهما يكن رأى الناس فيها ــ انما تبقى الانسان فى نطاق البهيمية · ولكن هذا هو موضوع آخر ·

من المؤكد أن هذه المشكلة الخطيرة لا يمكن حلها على الفور ، وأن المصابين بالسرطان اصابة لا تخف وطأتها ، لا مناص لهم من اللجوء الى عقاقير كيميائية تخديرا للداء الى النهاية · وهذا أمر انسانى وطبيعى ·

يستحق هذا الموضوع البالغ الأهمية أن يدرس درسا عميقا ، حيث أن فى وسعنا أن نؤكد ، بعد خبرة عشناها على مدى سنين عديدة ، أن الآلاف من الرجال والنساء ممن اتبعوا هذا الطريق الطبيعى فى الوقاية وفى العلاج ، قد استعادوا الصحة والشباب والقوة والفرحة بالحياة واحتفظوا

بها جميعها . فان الطبيعة تسود فيها القدرة الكونية دون عائق يعوقها ، فهى تضم كافة الوسائل التى تمكن الانسان من الاحتفاظ بكامل صحته البدنية والخلقية ومن استعادة كرامته ككائن بشرى يعى بواجباته نحو نفسه ونحو أقرانه البشر .

من الأمور العاجلة الاعتراف بهذا النظام الجديد فى الحياة وتدريسه من المدرسة الابتدائية حتى الجامعة ، لكى يتاح للشباب بعد الوقوف عليه أن تكون لديهم كل وسائل الدفاع عن أنفسهم ضد عدوان المرض أيا يكن مصدره .

ومن الأمور العاجلة مساعدة العالم على الخروج من ظلام ليله للدخول فى فجر عصر جديد ينظر فيه انسان الغد الى اسلوب حياة آبائه وأجداده نظرته الى مثل لا يصح أن يحتذى .

متى أصبح الانسان نافعا لبنى جلدته بدلا من أن يكون عدوا لهم بأنانيته وماديته وجشعه ، فلسوف يجتذب نحو نفسه خير الأمور من أجل حياة سليمة سعيدة هانئة . فيكتشف مصادر جديدة للطاقة تتفق مع عقليته الجديدة ، وتجد كل مشاكله حلولها ، بما فى ذلك مشكلة المرور ومشكلة محركات الديزل التى اختل سيرها فأصبحت عاملا جديدا من عوامل تلوث البيئة ، تشتد وطأته فى العالم أجمع وبخاصة فى أمريكا اللاتينية ، فيزيد من اضطرابات الصحة ومن المتاعب والصعاب التى تواجه بشرية لم تعد تملك أعصابها ولا أنفاسها فى أية ناحية من نواحى الحياة .

# مـرض الايـدز
# ليس عقابا من عند الله

مهما يكن قول بعض الأوسـاط بشـأن مرض الايدز ، ليس هذا المرض عقابا ينزله الله بأصحاب الشذوذ الجنسى أو بغيرهم من المنحرفين ٠

ان الانسان متى جاهد لكى يحيا تبعا لتعاليم الله ولكى يظل باقيا بقلبه وبفكره فى تيار الله وهو تيار الحب ، فانه يقتنع اقتناعا عميقا بأن الله لا يمكن أن يعاقب ٠ وأن مرض الايدز ، شأنه شأن معظم الأمراض ، انما هو عقاب ينزله الناس بأنفسهم نتيجة لعصيانهم لقوانين الله ولسوء سيرتهم وعدم اخلاصهم ولاطلاقهم العنان لشهواتهم الجنسية فتنهك أجسادهم وما فيها من أجهزة المنـاعة ، وتعرضـهم لسـائر الفيروسات ولجميع الأمراض المعدية ٠

ان الانسان متى أخطأ فى حق نفسه ، جلب دائما عـلى نفسه العواقب الوخيمة المترتبة على ذلك ، وصار هو نفسه الجانى على نفسه ٠ واذا كان قد قيل ان « أجر الخطيئة هو الموت » ، فان هذا القول يعـكس حتمية هـذا العقاب الذى ينزله الانسان بنفسه ٠ ذلك لأنه حتى وان يكن دين الانسان يعفيه من هذا العقاب ، الا أن الشر الموجود فى نفسه سوف يواصل طريقه اذا أبى الانسان اصلاح نفسه ٠

ليس مرض الايدز ــ هذا البرص الحديث ــ شيئا آخر سوى فوضى الخلايا الحيوية فى جسم الانسـان وانقسـامها على نفسها وتعفنها تعفنا سريعا ٠ بل ان هذه الفوضى نفسها

والانقسام عينه والتعفن ذاته لتتجلى فى خلايا مجتمعنا وعلى الأرض ذاتها • حيث أن الأرض من شدة اساءة البشر معاملتها ومن كثرة اغتصابهم وتخريبهم لها ، تثور على شكل تقلصات مرعبة ، أول ضحاياها هو الانسان نفسه •

ان الناس نتيجة لعدم استنارة أذهانهم وعدم تدربهم على أيدى قادة أكثر حكمة وأشد وعيا بواجباتهم ، لا يستطيعون ادراك الصلة بين سوء سلوكهم وأنانيتهم وجشعهم وبين الحالة الحاضرة للعالم • كما أنهم لا يدركون أيضا أن عالمهم الشخصى الأصغر ـ المادى والنفسى ـ وهو الذى قد فسد نظامه كفساد نظام العالم الكونى الأكبر ، انما يعانى ـ أول ما يعانى ـ من تكرار الأخطاء والرذائل والتجاوزات التى تؤدى بهم الى تدمير الذات • وبدلا من مقارنتهم لعالمهم الأصغر بالعالم الأكبر ، مما قد يدفعهم الى التأمل والتفكير ، يفضلون عند شعورهم بأقل بادرة من الألم ، أن يلجأوا الى علم البشر ، وهو يبدو الآن أنه يتجاهل هو أيضا قانون السبب والنتيجة • فما أكثر حسابات البشر وأبحاثهم الباطلة ، وما أكثر ما يضيعونه من الوقت ومن المال على الرغم من ذكائهم وعلى الرغم أحيانا من حسن نواياهم •

لا شك فى أنه من الأسهل على من لا يستطيع تغيير عاداته ، أن يبتلع قرصا من الأقراص بدلا من بحثه عن الأسباب الحقيقية لمرضه ومن قيامه بعلاجها بفضل الوسائل التى تضعها الطبيعة تحت تصرفه فى كرم وسخاء • هذا بينما العقاقير الكيميائية التى تبتكرها أذهان البشر وتصنع من أجل أغراض تجارية ، لا تفعل أكثر من تخدير الداء ، وفى بعض الأحيان لا تفعل أكثر من نقله من مكان الى مكان آخر ، فتخلق بؤرا جديدة للمرض •

اننا نرى الوقت قد حان لتنبيه الناس وتحذيرهم ومساعدتهم على التحرر من الآراء والأفكار التى يتلقونها

من الغير ، ولتدريب الجميع على أسلوب آخر في التفكير وفي النظر الى الحياة في ظل احترام الانسان لنفسه ولغيره من الناس ، مما يؤدى في كافة المجالات الى انحسار المرض ·

أما أقاربنا وأصدقاؤنا وأسرنا ، فان كانوا عصاة منغلقين بازاء كل منطق وكل ادراك سليم ، فان محبتنا لهم ربما ساعدتهم ــ أكثر بكثير من مجرد الكلام ــ على تمالك أنفسهم ، حتى ولو لم يكن ذلك الا في نهاية حياتهم · ومهما يكن من أمر ، فان مثلهم الذى لا يحتذى سوف يقوى عزمنا فيما وقع عليه اختيارنا ، وفي النتيجة التي انتهينا اليها ، وهي أن الموت وان يكن جميلا ، الا أنه لا يمكن بحال من الأحوال أن يكون جديرا بأن يساوى حياة جميلة متناسقة متفقة مع أخلاقيات الله ومع مبادئه ·

## اقـرأ فى هـذه السـلسلة

| | |
|---|---|
| احلام الاعلام وقصص اخرى | برتراند رسـل |
| الالكترونيات والحياة الحديثة | ى · رادونسكايا |
| نقطـة مقابل نقطـة | الدس هكسـلى |
| الجغرافيا فى مائة عـام | ت · و · فريمـان |
| الثقـافة والمجتمـع | زايمونت وليـامز |
| تاريخ العلم والتكنولوجيا ( ٢ ج ) | ر · ج · فوربس |
| الأرض الغـامضة | ليسـترديل راى |
| الرواية الانجليـزية | والتـر الـن |
| المرشد الى فن المسرح | لويس فارجـاس |
| آلهـة مصر | فرانسوا دوماس |
| الانسان المصرى على الشـاشة | د · قدرى حفنى وآخرون |
| القاهرة مدينة الف ليلة وليلة | أولج فولكف |
| الهوية القومية فى السينما العربية | هاشـم النحـاس |
| مجمـوعات النقـود | ديفيد وليـام ماكدونالد |
| الموسيقى ـ تعبير نغمى ـ ومنطق | عزيز الشـوان |
| عصر الرواية ـ مقال فى النوع الادبى | د· محسن جاسم الموسوى |
| ديـلان تومـاس | اشراف س · بى · كوكس |
| الانسان ذلك الانسان الفريد | جـون لويس |
| الرواية الحـديثة | بول لويس |
| المسرح المصرى المعـاصر | د· عبد المعطى شعراوى |
| على محمـود طـه | أنـور المعـداوى |
| القـوة النفسـية للأهرام | بيل شولو ادنبيت |
| فـن الترجمـة | د · صـفاء خـلوصى |
| تولسـتوى | رالف ئى ماتلـو |
| سـتندال | فيكتور برومبير |
| رسائل وأحاديث من المنفى | فيكتـور هـوجو |
| الجزء والكل ( محـاورات فى مضمـار الفيـزياء الذرية ) | فيرنز هيزنبرج |
| التراث الغامض ماركس والماركسـيون | سدنى هـوك |
| فن الأدب الروائى عنـد تولسـتوى | ف · ع · ادنيكوف |

| | |
|---|---|
| ادب الأطفــال | هادى نعمـان الهيتى |
| أحمـد حسـن الزيات | د • نعمة رحيم العـزاوى |
| أعـلام العـرب فى الكيميـاء | د • فاضل أحمـد الطائى |
| فـكرة المسرح | فرنسيس فرجـون |
| الجحيـم | هنرى باربوس |
| صـنع القـرار السـياسى | السـيد عليـوه |
| التطور الحضارى للانسـان | جاكوب برانوفسـكى |
| هل نستطيع تعليم الأخلاق للأطفـال | د • روجـر ستروجان |
| تربيـة الدواجـن | كـاتى ثيـر |
| الموتى وعالمهم فى مصر القـديمة | ا • سـبنسر |
| النحـل والطب | د • ناعوم بيتروفيتش |
| سبع معارك فاصلة فى العصور الوسطى | جـوزيف داهمـوس |
| سياسة الولايات المتحـدة الأمريكية ازاء مصر ١٨٣٠ ـ ١٩١٤ | د • لينوار تشامبرز رايت |
| كيف تعيش ٣٦٥ يوما فى السـنة | د • جـون شـندلر |
| الصـحافة | بييـر البيـر |
| أثر الكـوميديا الالهيـة لدانتى فى الفـن التشـكيلى | الدكتـور غبريال وهبـه |
| الأدب الروسى قبـل الثـورة البلشـفية وبعـدها | د • رمسيس عـوض |
| حركة عـدم الانحيـاز فى عـالم متغير | د• محمد نعمان جـلال |
| الفكر الأوروبى الحـديث ( ٤ ج ) | فرانكلين ل • باومر |
| الفن التشكيلى المعاصر فى الوطن العربى ١٨٨٥ ـ ١٩٨٥ | شوكت الربيعى |
| التنشئة الأسرية والأبناء الصغار | د• محيى الدين أحمد حسين |
| نظـريات الفيـلم الكبـرى | تاليف : ج• دادلى اندرو |
| مختارات من الأدب القصصى | جوزيف كونراد |
| الحياة فى الكون كيف نشأت وأين توجد؟ | |
| حـرب الفضـاء | د• جوهان دورشنر |
| ادارة الصراعات الدوليـة | د • السـيد عليـوة |
| الميكروكمبيـوتر | د • مصطفى عنـانى |
| مختارات من الأدب اليابانى | صـبرى الفضـل |

| | |
|---|---|
| تاريخ ملكية الأراضي في مصر الحديثة | جابرييـــل بايـر |
| | انطـوني دي كرسبني |
| اعلام الفلسفة السـياسية المعاصرة | وكينيث هينـــوج |
| كتـابة السـيناريو للسينما | دوايت ســـوين |
| الزمن وقيـــاسه | زافيلسـكي ف ٠ س |
| اجهـزة تكييف الهـــواء | ابراهيم القرضـاوي |
| الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعي | بيترز داي |
| سبعة مؤرخين في العصور الوسطى | جـوزيف داهموس |
| التجـــربة اليـــونانية | س ٠ م بـــورا |
| مراكز الصناعة في مصر الاسـلامية | د٠ عاصم محمد رزق |
| العـلم والطـلاب والمـدارس | رونالد د ٠ سمبســـون |
| | ونورمان د٠ اندرسون |
| الشـارع المصرى والفـكر | د ٠ أنور عبد الملك |
| حوار حول التنمية الاقتصادية | والت روستو |
| تبسـيط الكيميـــاء | فريد ٠ هيس |
| العـادات والتقاليد المصرية | جـون بوركهـارت |
| التـــذوق السـينمائى | الان كاسبر |
| التخطيط السـياحى | سامى عبـد المعطى |
| البـــذور الكونيـة | فريد هـــويل |
| | شاندرا ويكراما ماسينج |
| دراما الشاشة ( ٢ ج ) | حسين حلمي المهندس |
| الهيـروبين والايـدز | روى روبرتســون |
| صـــور افريقيـــة | دوركاس ماكلينتــوك |
| نجيب محفوظ على الشاشة | هاشـم النحـاس |
| الكمبيوتر في مجـالات الحياة | د٠ محمود سرى طـه |
| المخدرات حقائق اجتماعية ونفسية | بيتـر لـورى |
| وظائف الاعضاء من الالف الى الياء | بوريس فيدروفيتش سيرجيف |
| الهنـــدسة الوراثيـة | ويليام بيز |
| تربية اسـماك الزينـة | ديفيـــد الدرتون |
| الفلسفة وقضايا العصر ( ٣ ج ) | جمعها : جون ر٠ بورو |
| | وميلتـون جولدينجـر |
| الفكر التاريخى عنـد الاغريق | أرنولد توينبى |

| | |
|---|---|
| قضايا وملامح الفن التشكيلي | د ٠ صـالح رضـا |
| التغذية في البلدان النامية | م٠هـ ٠ كنج وآخـرون |
| بداية بلا نهـاية | جـورج جاموف |
| الحرف والصناعات في مصر الاسلامية | د٠ السيد طه أبو سيدة |
| حـوار حـول النظـامين الرئيسيين للكـون | جاليليـو جاليليـه |
| الارهـاب | أريك موريس ، آلان هـو |
| اخناتون | سـيريل الـدريد |
| القبيـلة الثـالثة عشرة | آرثر كيسـتلر |
| التـوافق النفسي | توماس ا ٠ هاريس |
| الدليـل الببليوجرافي | مجمـوعة من الباحثين |
| لغـة الصـورة | روى ارمـز |
| الثورة الاصلاحية في اليابان | ناجـاى متشـيو |
| العـالم الثـالث غـدا | بول هاريسون |
| الانقـراض الكبيـر | ميكائيل ألبى ، جيمس لفلوك |
| تاريخ النقـود | فيكتـور مورجان |
| التحليل والتوزيع الأوركسترالي | اعداد محمد كمال اسماعيل |
| الشـاهنامة ( ٢ جـ ) | الفردوسي الطـوسي |
| الحيـاة الكريمـة ( ٢ جـ ) | بيرتون بورتر |
| كتابة التاريخ في مصر ق ١٩٠ | جاك كرابس جونيـور |
| قيـام الدولة العثمـانية | محمد فؤاد ، كوبريلي |
| عن النقد السينمائي الأمريكي | ادوارد مرى |
| ترانيم زرادشت | اختيار / د٠ فيليب عطية |
| السينما العربيـة | اعداد / مونى براج وآخرون |
| دليل تنظيم المتـاحف | آدامز فيليب |
| سقوط المطر وقصص أخـرى | نادين جورديمر ، |
| جماليـات فن الاخراج | زيجموت هبنر |
| التاريخ من شتى جوانبه ٣ جـ | ستيفن أوزمنت ، |
| الحملة الصليبية الأولى | جوناثان ريلى سميث |
| التمثيل للسينما والتليفزيون | تأليف / تونى بار |
| قيام الدولة العثمانيـة | محمد فؤاد كوبريلي |

| | |
|---|---|
| العثمانيون فى أوربا | بول كولز |
| الكنائس القبطية القديمة فى مصر ( جزئان | الفريد ج· بتلر |
| رحلات فارتيما | الحاج يونس المصرى |
| انهم يصنعون البشر | فانس بكارد |
| فى النقد السينمائى الفرنسى | اختيار / د· رفيق الصبان |
| الحياة الكريمة | بيرتون بورتر |
| السينما الخيالية | بيتر نيكوللز |
| السلطة والفرد | برتراند راسل |
| الأزهر فى الف عام | بيارد دودج |
| رواد الفلسفة الحديثة | ريتشارد شاخت |
| سفر نامه | ناصر خسرو علوى |
| مصر الرومانيـة | نفتالى لويس |
| كتابة التاريخ فى مصر القرن التاسع عشر | جاك كرابس جونيور |
| الاتصال والهيمنة الثقافية | هربرت شيلر |
| مختارات من الآداب الأسيوية | اختيار / صبرى الفضل |
| الكاتب الحديث | ج·س·فريزر |
| كتب غيرت الفكر الانسانى ( ٣ جـ ) | أحمد محمد الشنوانى |
| الشموس المتفجرة | اسحق عظيموف |
| مدخل الى علم اللغة | لوريتو تود |
| حديث النهر | ترجمة / سوريال عبد الملك |
| من هم التتـار | د· أبرار كريم الله |
| ماستريخت | اعداد / جابر محمد الجزار |
| معالم تاريخ الانسانية ٤ جـ | هـ · ج ولز |
| ما بعد الحداثة | مارجريت روز |
| حضارة الاسلام | جوستاف جرونيباوم |
| الحملات الصليبية | ستيفن رانسيمان |
| الطفل ٢ جـ | أرنولد جزيل وآخرون |

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٩٤/١١٧٤٩

ISBN — 977 — 01 — 4238 — 7

الفلسفة الجوهرية اتجاه معاصر يدعو إلى الارتقاء العملى لأخلاق الفرد والمجتمع، بحيث يصبح المجتمع، يسوده الإيمان بالله والاعتقاد فى قيمة الحياة الروحية - حياة الحب والسلام. ويرجع الفضل فى صياغة هذا الاتجاه إلى سوندارى، وهى فيلسوفة فرنسية وكاتبة تهتم بإصلاح حياة الفرد، وهذا الإصلاح هو عماد إصلاح المجتمع. وكل مقالاتها تدعو إلى الارتقاء بالإنسانية إلى أعلى مراتبها. وبالإضافة إلى ذلك فإن مؤلفة هذا الكتاب مؤلفة وملحنة للموسيقى، ولها كتب كثيرة وأحاديث في المذياع والتلفاز، بالإضافة إلى المؤتمرات التى تعقدها لنشر دعوتها الجوهرية.

تهتم سوندارى أولا بتوعية صحية تخاطب بها الأفراد والأطباء على السواء، بحيث ينتشر الوعى الصحى وتجنب الإسراف فى الطعام والبعد عن المشروبات الروحية والتدخين والمخدرات. فهذه كلها وسائل تلوث المعدة. تهتم سوندارى ثانيا بمحاولة تحقيق عالم أفضل اجتماعيا وأخلاقيا، ولن يتحقق هذا إلا بالبدء بالأفراد - لابد من أن ينتشر وعى عند كل فرد بيقظة ضميره وتحمسه للارتقاء بنفسه إلى أعلا مرتبة روحية وعقلية يمكن أن يحققها إنسان لنفسه، ويتمه لغيره.

د. محمود فهمى زيـ

مطابع الهيئة المصرية العام

٢٢٥ قرشا